

LE FONCTIONNEMENT DU METABOLISME

SOMMAIRE :

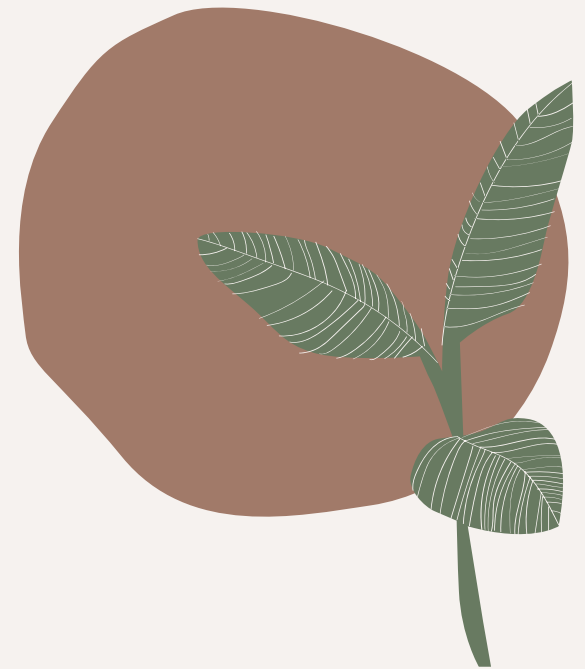
- 1/ Définition du métabolisme
 - 2/ Trois mécanismes
 - 3/ Différence entre métabolisme de base et besoins nutritionnels
 - 4/ Les limites
 - 5/ Comment booster le métabolisme
 - 6/ Conclusion
-

1 / LA DEFINITION

Le métabolisme est l'ensemble des processus complexes et incessants de transformation de matière et d'énergie par la cellule ou l'organisme, au cours des phénomènes de production et d'élimination.

Le métabolisme détermine **notre façon de consommer l'énergie** c'est à dire la vitesse et l'efficacité avec lesquelles le corps **brûle les calories**. Cela permet de savoir la quantité de calories que nous pouvons manger pour maintenir notre poids.

C'est le métabolisme qui va activer la production de graisse (ou prise de poids) et l'élimination des graisses (ou perte de poids). Il est donc indispensable d'en maîtriser les tenants et aboutissants lorsqu'on souhaite perdre du poids.



Si tu consommes plus de calories que tu n'en dépenses :
=> **PRISE DE POIDS**

Si tu consommes autant de calories que tu n'en dépenses :
=> **POIDS STABLE**

Si tu consommes moins de calories que tu n'en dépenses :
=> **PERTE DE POIDS**

**La perte de poids va donc se faire à partir
du moment où tu seras en déficit calorique !**

Pour cela, 2 possibilités :

AUGMENTER LES DEPENSES

ou

DIMINUER LES APPORTS

Pour une meilleure efficacité et une meilleure santé, il est bien entendu conseillé **d'associer les deux**. Pour ne pas avoir à trop diminuer nos apports, ce qui limiterait la possibilité d'apporter des nutriments nécessaires et pourrait engendrer de la frustration. Et pour ne pas être contraint d'augmenter trop nos dépenses ce qui pourrait engendrer un épuisement du système.



2/ TROIS MECANISMES :

Le métabolisme regroupe 3 mécanismes qui le représentent :

- **LE METABOLISME DE BASE** (*métabolisme au repos*) : c'est la quantité d'énergie que les organes utilisent pour rester fonctionnels lorsque nous sommes assis. Il constitue la plus grande part de ton métabolisme.
- **LE MÉTABOLISME ACTIF** : c'est l'activité physique.
- **LA DIGESTION** (*par thermogénèse des aliments*) : c'est l'énergie que le corps utilise pour consommer et digérer les aliments.

3/ DIFFERENCE ENTRE METABOLISME DE BASE ET BESOINS NUTRITIONNELS

Métabolisme de base = Métabolisme au repos + Thermogénèse
Besoins nutritionnels = Métabolisme de base X Activité physique

Le métabolisme de base : C'est le nombre de calories que tu dépenses au repos +/- digestion

Les besoins énergétiques quotidiens : C'est le nombre de calories que tu dépenses en fonction de ton activité physique

Connaitre ton métabolisme de base et tes besoins nutritionnels :

<https://www.calculersonimc.fr/autres-calculs/metabolisme-de-base.html>



4/ LES LIMITES

Métabolisme lent : ATCD / traitements / régulation hormonale / Stress / Mauvais sommeil ...

MÉTABOLISME LENT	MÉTABOLISME RAPIDE
Température corporelle basse : vous avez souvent froid aux mains et aux pieds, vous êtes frileux	Bonne circulation sanguine
Fatigue chronique : vous avez peu d'énergie et vous dormez beaucoup	Sommeil réparateur, réveil normal
Baisse de libido	Libido normale
Digestion lente : constipation	Digestion lente : constipation
Difficulté à avoir une masse musculaire ferme	Bonne définition musculaire

A background image showing a dining table with a white tablecloth. On the table are several dishes: a plate with fried food and vegetables, a bowl of hummus with carrot sticks and cucumber, a bowl of fried food, a basket of flatbread, and a glass of water. There are also pink flowers in a vase. People are seated around the table, with their hands and arms visible. The overall atmosphere is casual and social.

5/ COMMENT BOOSTER LE METABOLISME

Booster ou augmenter son métabolisme revient à accroître ses dépenses énergétiques, en d'autres termes à brûler plus de calories.

BOOSTER SON METABOLISME AU REPOS :

- **Bien s'hydrater** : L'eau dans le corps permet d'activer et d'accélérer le métabolisme, d'augmenter la lipolyse (consommation des graisses par le corps), de réguler la température corporelle et d'aider à la digestion.
- **Avoir une activité cérébrale** : Le cerveau (avec les muscles) est un des principaux consommateurs d'énergie et donc de calories. Une activité cérébrale importante va donc augmenter votre consommation de calories.

- **La respiration** : L'oxygène qu'on ingère en respirant va avoir plusieurs effets positifs permettant la perte de poids :

- Il favorise l'absorption des nutriments via la membrane intestinale, ce qui augmente le métabolisme et donc favorise la perte de poids.

- Il est nécessaire à la production d'énergie car il participe à la transformation d'ATP dans le cycle de Krebs (principale source de l'énergie métabolique). Ce cycle est une série de réactions chimiques qui dégradent les sucres et les graisses, s'effectue en présence d'enzymes spécifiques et d'oxygène.

- Il favorise l'élimination des toxines, qui sont principalement stockées dans nos cellules graisseuses pour éviter de les retrouver dans le sang. Plus il y a de toxines, plus il faut produire de gras (importance de faire une détox à chaque changement de saison et éviter tous les aliments toxiques). Avec plus d'oxygène, ces toxines sont éliminées plus facilement par les fonctions respiratoires. Elles n'ont plus besoin d'être neutralisées par les graisses stockées.

- La respiration permet également une régulation du système nerveux et hormonal ce qui aura un impact positif direct sur la régulation du poids. Notamment en neutralisant la libération de cortisol qui est la deuxième hormone du stress. Cette hormone modifie le stockage du sucre et augmente le stockage des graisses.





- **Le froid ou le chaud** : il va augmenter notre thermogénèse et donc notre production d'énergie pour compenser, ce qui va brûler des calories.
- **Le sommeil** : un mauvais sommeil ou un manque de sommeil aura pour effet de ralentir ton métabolisme et donc de te faire prendre du poids.

BOOSTER SON METABOLISME GRÂCE A L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :

L'activité physique augmente le métabolisme car pour subvenir à ses besoins du moment lors de l'effort, l'organisme puise dans ses réserves pour alimenter les organes sollicités.

C'est le processus de catabolisme.

Le cardio et le renforcement musculaire auront des effets différents :

- **Le cardio (le mouvement) :**

Il va te permettre de dépenser de l'énergie (marche, course, vélo, sport co, danse....) et va permettre d'augmenter le rythme respiration et cardiaque. L'augmentation du rythme respiratoire va augmenter la consommation d'oxygène et l'élimination du dioxyde de carbone, donc la dégradation des graisses. L'augmentation du rythme cardiaque va augmenter les besoins énergétiques du coeur (qui est un muscle) et va donc consommer plus de calories.

Néanmoins, il est important de faire varier ton entraînement afin que le corps ne s'habitue pas et donc que ton cardio soit efficace.



- **La musculation (ou activité qui permet un renforcement musculaire) :**

Elle va permettre d'augmenter ta masse musculaire et donc de consommer plus d'énergie (car le muscle et le cerveau sont les 2 consommateurs principaux d'énergie). La consommation de calories est plus importante et donc on brûle plus de graisse.

Il est donc important d'associer les 2 pour perdre du poids.

N'oublie pas que **la marche** permet également d'activer le métabolisme donc n'hésite pas à marcher 40 minutes par jour (surtout si tu ne fais pas de sport par ailleurs)

L'activité physique va également augmenter la thermogénèse qui entraîne production de chaleur et donc consommation d'énergie.

BOOSTER SON METABOLISME GRÂCE A LA THERMOGENESE ALIMENTAIRE :

La thermogénèse alimentaire est la production de chaleur qui s'effectue lors de la digestion des aliments. Elle représente donc la dépense d'énergie engendrée par la digestion, le stockage et le transport de la nourriture assimilée.

Certains aliments sont plus difficiles à dégrader que d'autres et c'est pour cela qu'ils nécessitent plus d'énergie donc augmentent le métabolisme (et donc les dépenses).

Liste de quelques aliments qui favorisent et stimulent la thermogénèse :

Les glucides complexes et les protéines

Le thé vert, le thé matcha, la caféine et le maté

Les épices (piment, poivre rouge et noir, cannelle, gingembre)

L'huile de coco, de noix et colza

L'eau glacée ,le pamplemousse, la papaye , le cacao

Il peut également être intéressant de manger plus souvent (faire 4-5 prises alimentaires = 3 repas + 2 collations riches en protéines ou glucides complexes) cela viendra booster la thermogénèse et donc la dépense d'énergie.
Attention à ne pas augmenter les calories sur la journée pour autant.

6/ CONCLUSION

Il est important de connaître son métabolisme de base et ses besoins nutritionnels afin de créer un déficit calorique qui entraînera une perte de poids.

Néanmoins, le métabolisme peut parfois être lent. Il faut donc prendre ces données avec des pincettes car chaque individu est différent, son fonctionnement est donc unique.

Il est donc important de connaître le fonctionnement global du métabolisme et tenter, en plus de créer un déficit calorique de le booster pour aider la perte de poids.

