

A propos de l'hydratation au Dojo

Paru dans la lettre de Nutri-thérapie, signée par Eric Muller

Si vous en êtes encore à courir des kilomètres tous les jours, vous devriez peut-être repenser votre stratégie. Une nouvelle étude a mis en évidence que la marche à pied était meilleure que la course à pied pour brûler des calories. Des chercheurs de l'université de New York ont découvert que lorsque vous courez régulièrement, votre corps s'adapte pour brûler le moins de calories possible [1]. Votre capacité à brûler des calories diminue malgré vos efforts pour faire plus d'exercice.

Si vous cherchez à perdre du poids, il semble que marcher soit plus efficace que courir. D'autant que marcher n'abîme pas vos genoux, votre cœur ni vos muscles, comme le rappelle souvent le Dr Micozzi [2].

Cette étude nous apprend autre chose : contrairement aux recommandations officielles, l'exercice physique seul n'est pas très efficace pour perdre du poids. Pour rester mince à long terme, il vaut mieux changer sa manière de manger ...que de s'épuiser à courir des kilomètres.

Les limites de l'exercice physique

Une équipe de chercheurs a observé les Hadza, une tribu des chasseurs-cueilleurs vivant en Tanzanie. Les Hadza sont très actifs physiquement tout au long de la journée : ils marchent de longues distances, ils travaillent dur...

Sans rien faire, nous brûlons déjà 1540 calories par jour. Ensuite, si nous sommes actifs physiquement comme les Hadza, notre dépense énergétique peut croître jusqu'à 2600 calories [3]. Mais à partir de 2600 calories, on atteint un plateau. Tout supplément d'activité physique ne consomme plus autant de calories. C'est ce qu'on a observé chez les Hadza.

Le corps entre en mode survie-détresse. Il bloque la consommation énergétique pour des cas de force majeure.

L'autre piège classique, c'est qu'après un effort très intense, on s'autorise une récompense disproportionnée (un repas d'ogre ou des sucreries) et du repos (au moins plusieurs jours pour soigner ses courbatures). Des récompenses de ce genre annulent les effets bénéfiques de l'exercice.

La bonne stratégie

La bonne stratégie pour limiter les kilos en trop consiste à manger :

- **Moins de sucre** (regardez les étiquettes, on retrouve du sucre ajouté un peu partout). En particulier, méfiez-vous des jus de fruits. Il vaut mieux manger les fruits entiers.
- **Moins de glucides** comme le pain, les pâtes, et les pommes de terre. Les glucides se transforment instantanément en sucre dès qu'ils arrivent dans votre corps. C'est difficile à concevoir, mais ces glucides qui n'ont pas le goût sucré sont en réalité bourrés de sucre !
- **Se tenir éloigné de l'alimentation « pour sportifs »** :
 - Barres énergétiques
 - Boissons énergétiques
 - Boissons de réhydratation (Powerade, Isostar, Aquarius)

Elles sont très riches en sucre, en colorants et autres additifs alimentaires.

Ce qu'on ne vous dit pas sur la déshydratation

Si vous avez peur de vous déshydrater, retenez ceci : la vraie hydratation profite à chacun de vos organes et tissus – muscles, articulations, os... Cette hydratation intervient donc au niveau cellulaire.

Heureusement, vos cellules produisent leur propre eau lorsque vous brûlez des calories.

En effet, l'effort physique est une réaction chimique qui produit du **dioxyde de carbone (CO2) et de l'eau**. Cette eau est récupérée par vos cellules pour leur hydratation.

Pour rester bien hydraté, buvez de **l'eau** ou du **thé** – de préférence du **thé rouge rooibos**. Le rooibos est un buisson rouge qui pousse au sud de l'Afrique. Il est connu depuis des générations par les tribus vivant dans le Désert du Kalahari.

En analysant sa composition, les scientifiques ont isolé un antioxydant unique de la famille des polyphénols, l'aspalathine... ainsi que d'autres antioxydants intéressants : la nothofagine, la quercétine et la lutéoline [4]. L'aspalathine encourage votre corps à brûler plus de calories pour assurer une meilleure hydratation de vos cellules.

Les chercheurs ont aussi découvert que le rooibos permettait de réduire le risque de maladies du cœur en agissant sur le cholestérol [5]. Si le thé vous excite trop, sachez que le thé rooibos ne contient pas de caféine.

Voilà, pour conclure : mangez moins de sucre, moins de glucides. Restez bien hydraté, buvez du thé rooibos. Et souvenez-vous que marcher vaut mieux que courir. (*D'où l'importance d'une recherche paisible au Dojo !*)

Comme le dit l'adage italien : « *Chi va piano va sano, e va lontano !* » « *Qui va lentement va sûrement, et va loin !* »

Bien à vous, Eric Müller

Sources :

[1] Constrained Total Energy Expenditure and Metabolic Adaptation to Physical Activity in Adult Humans, Current Biology, January 28, 2016.

[2] [Want to lose weight? Keep your kcals in check! Exercise only works up to a point 'before the body adjusts and calorie burn plateaus'](#)

[3] [Rooibos](#)

[4] Marnewick JL, Rautenbach F, Venter I, Neethling H, Blackhurst DM, Wolmarans P, Macharia M. Effects of rooibos (*Aspalathus linearis*) on oxidative stress and biochemical parameters in adults at risk for cardiovascular disease. J Ethnopharmacol. 2011 Jan 7;133(1):46-52. doi: 10.1016/j.jep.2010.08.061. Epub 2010 Sep 15.