

Quelle est la dépense énergétique nécessaire pour perdre un nombre donné de kilos?

Source

Hall KD (2008) **What is the required energy deficit per unit weight loss?** International Journal of Obesity 32(3):573-6.

On dit qu'il faut dépenser 3 500 kcal pour perdre une livre de masse corporelle. Mais, comme l'explique Hall, il faut également tenir compte de la densité de l'énergie métabolisable des différents tissus, densité qui est fonction de leur composition chimique. Lorsqu'une personne perd du poids, elle ne perd pas uniquement du tissu adipeux, mais également du tissu maigre. La version modifiée de l'équation de Forbes en tient compte.

Dans cette nouvelle équation, la perte de poids est associée :

- à un changement de la quantité de gras endogène métabolisé pour combler le déficit énergétique;
- aux changements dans les tissus maigres, déterminés par le métabolisme du glycogène tissulaire et des protéines ainsi que par la perte d'eau stockée dans les tissus.

L'équation modifiée (très complexe) permet de mieux prédire la perte de poids. Plus le poids initial est élevé, plus la dépense énergétique nécessaire pour perdre un nombre donné de kilos sera grande. Aussi les personnes avec un pourcentage plus élevé de tissus adipeux doivent-elles dépenser plus d'énergie pour perdre le même poids que les personnes dont le pourcentage est moins élevé. Cela pourrait expliquer pourquoi les hommes perdent souvent davantage de poids que les femmes, pour un poids initial équivalent. La musculation accompagnée d'une diète riche en protéines permettrait d'augmenter la perte de tissus adipeux et d'atténuer la perte de tissu maigre.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault