

Perte de poids : Ineptie et mensonge ?

Dans une société qui connaît de plus en plus de problèmes liés au surpoids, à la « malbouffe » et à la sédentarité, la perte de poids est un leitmotiv important voire le Saint-Graal pour certains. Dans une période marquée par des « influenceurs » (via les réseaux sociaux), bon nombre de ces derniers recommandent des styles de vie (dit « lifestyle ») bio, sans viande, végétarien ou avec des régimes intermittents. Mais récemment, l'instagrameuse Rawvana, égyptienne végétarienne, a été prise en flagrant délit de nourriture animale dans une vidéo : elle a avoué par la suite avoir de gros problèmes digestifs, hormonaux voire même dépressifs. Ces symptômes sont probablement liés à son régime alimentaire. Bon nombre d'autres personnes ont fait des retours négatifs sur les divers régimes qui sont à la mode et alertent sur les différentes dérives associées. Ces phénomènes doivent nous alerter sur nos rapports avec le poids : il est certainement faussé et biaisé. La perte ne devrait pas être une fin en soi mais une variable d'ajustement parmi tant d'autres. En réalité, la composition corporelle devrait être la référence absolue dans l'approche de la maîtrise de la masse des individus.

Anthropométrie : poids, masse et composition corporelle

Dans le langage commun, poids et masse sont confondus. Bien que représentant 2 grandeurs physiques différentes, la confusion reste de mise dans la plupart des magazines qui proposent des régimes amaigrissants à l'approche de l'été. Dans les sciences du vivant, le poids est en réalité le produit de la masse par l'accélération de pesanteur. En effet, l'accélération de pesanteur étant « produite » par la terre et on ne pourra pas la changer (sauf si on va sur une autre planète !). Le facteur différenciant 2 individus est donc : la masse. Celle-ci peut se définir par (selon le CNRTL) :

« l'ensemble continu, solide ou plus ou moins cohérent, que constituent les éléments matériels dont sont formés les corps naturels. »

On comprend ici que la masse d'un corps ne peut se limiter qu'à un ensemble : il faut considérer la somme des parties. Classiquement, on distingue comme masses corporelles :

- **Masse osseuse/squelettique** : 15 % du poids total
- **Masse musculaire** : 35 % chez l'homme, 28 % chez la femme
- **Masse grasse** : environ 13 % chez l'homme et 20 % chez la femme
- **Masse viscérale** : 28 %
- **Masse sanguine** : 7 à 8 %
- **Masse de la peau et téguments** (poils, cheveux, ongles) : 2 à 5 %
- **Masse des humeurs** (liquides, sécrétions) : 2 %

La variété des masses est grande et on peut remarquer une chose : les facteurs sur lesquels nous pouvons jouer sont peu nombreux. Seuls les masses grasses et musculaires sont des variables réellement utilisables pour améliorer la masse corporelle.

L'évaluation de la masse corporelle peut être faite via différentes méthodes. Classiquement, les personnes gravitant autour de la perte de poids utilisent l'Indice de Masse corporelle (IMC). Cet indice est égal à :

$$IMC = \text{Masse (Kg)} / \text{Taille}^2 \text{ (m)}$$

Par exemple, un individu d'une taille d'1.82m et de 90 kg aura un IMC de 27.17.
Une échelle d'évaluation a été mise en place, permettant de savoir le niveau d'obésité ou de maigreur d'une personne :

Echelle d'évaluation du niveau d'obésité ou de maigreur d'une personne

MC (kg·m ⁻²)	Interprétation
moins de 16,5	dénutrition ou anorexie
16,5 à 18,5	maigreur
18,5 à 25	poids idéal
25 à 30	surpoids
30 à 35	obésité modérée
35 à 40	obésité sévère
plus de 40	obésité morbide ou massive

Dans notre exemple, la personne est donc considérée en surpoids.
Si nous en restions là, on pourrait considérer la personne est en mauvaise santé. Cependant, l'IMC n'est qu'un indice : il ne précise en rien la réelle composition corporelle de la personne. On suppose, ici, de facto, que la personne est plutôt sédentaire et inactive. Aucune indication sur la composition corporelle n'est dès lors mesurée : un culturiste aura probablement un IMC supérieur à 30... Alors que sa masse grasseuse est faible et sa masse corporelle grande.

L'utilisation de l'IMC présente donc des limites, même si c'est un indicateur rapide. Son utilisation doit alors être complétée par l'utilisation d'autres mesures :

- **la méthode des plis cutanés** : avec une pince, on mesure différents plis cutanés à différents endroits du corps. Il existe plusieurs équations pour des méthodes à 3, 4, 6 et 7 plis. La validation de la référence à ces plis demande encore certaines confirmations scientifiques mais l'interprétation des mesures est relativement fiable.
- **les balances à impédancemètre** : aujourd'hui, le marché a été inondé de ce type d'outil. Ces balances permettent de mesurer l'ensemble des masses du corps et de faire un bilan général. Cependant, soyez strictement rigoureux dans le protocole de mesure : en effet, il suffit de boire un verre d'eau avant la mesure (ou une vessie pleine) pour avoir des données erronées. Essayez de standardiser au mieux les conditions de mesure.

L'évaluation de la masse ne doit donc pas se limiter au chiffre qui apparaît sur une balance.

« Perte de poids » : un terme à bannir ?



Nous pouvons dès lors nous interroger : est-il pertinent de parler de perte de poids ? N'est-il pas dangereux de se focaliser uniquement sur le chiffre qu'indique une balance ? Cette focalisation qu'on peut retrouver notamment dans l'industrie du fitness interroge.

En effet, une personne ayant un IMC de 22,5 peut avoir une composition corporelle qui n'est pas optimale. Avoir une masse grasseuse importante et une masse musculaire faible doit être un indicateur d'alerte. Il semble ici que la masse corporelle soit bonne (au vu de l'IMC), mais sa composition n'est pas du tout conforme à une personne en bonne santé.

A contrario, une personne ayant un IMC élevé (> 30), mais ayant une masse musculaire conséquente et une faible masse grasse, doit-elle « perdre du poids » ?

Vous aurez compris qu'il est plus juste de parler « d'amélioration » de la masse corporelle et que c'est la composition de celle-ci qui doit être le facteur principal d'un suivi.

L'individualisation de la masse corporelle est donc une priorité : 2 personnes ayant un IMC égal n'auront pas le même travail pour optimiser sa composition corporelle.

Prenons 2 personnes considérées comme obèses (IMC > 30). Après évaluation, nous avons :

	Sujet 1
Masse musculaire	30%
masse grasseuse	38%

Dans cet exemple, nous pouvons en déduire que le travail des 2 sujets ne sera pas le même. Tous les deux présentent une masse grasse trop importante. Cependant, c'est au niveau de la masse musculaire que la différence principale se fait.

Le fait que le sujet 2 possède une masse musculaire importante doit nous alerter : une diminution de la masse générale peut amener à une diminution de la masse musculaire. Nous devons considérer ici que c'est contreproductif : le faire d'avoir une bonne masse musculaire est une chance. Le travail doit donc permettre une diminution de la masse grasse tout en conservant la masse musculaire.

Pour le sujet 1, un autre travail doit être envisagé : l'optimisation de la masse corporelle doit se faire par une diminution de la masse grasse et une augmentation de la masse musculaire ! Cela pourrait se traduire notamment (et sur certaine période) par une conservation de la même masse générale !

D'une manière générale, le travail « cardio », si populaire dans le monde du fitness chez néophytes, ne sera pas un travail optimal : ce travail catabolisant, permet certes, d'augmenter les dépenses caloriques, mais il ne permet pas d'améliorer la masse musculaire et la force... Le travail d'amélioration de la masse corporelle est dès lors complexe et aventureux : les recettes toutes faites qu'on peut trouver dans les magazines ou sur internet ne sont pas à recommander.

Conclusion

La perte de poids ne peut pas être une fin en soi : la composition corporelle doit être le principal indicateur de travail. Des personnes ayant des IMC égaux ne peuvent pas orienter leur travail de la même façon : l'optimisation de la masse corporelle la dictera. Une perte de poids classique (diminution de la masse générale) conduit à une diminution de l'ensemble des masses, surtout si celle-ci est mal orientée.

Nous vous proposerons à la suite de cet article des exemples de programmes adaptés en fonction des profils de répartition des masses.

Benjamin DUMORTIER