

# DOSSIER : COURIR POUR LE PLAISIR

## Chapitre 3 : Mieux courir pour maigrir



*Pour combattre la prise de poids, la course à pied est tout à fait désignée et y consacrer un peu de votre temps chaque semaine est un excellent choix. A condition d'appliquer quelques principes simples et de... mieux manger.*

### Courir plus d'une demi-heure

- Tout d'abord, pour que la course soit **efficace** pour réduire votre masse grasseuse, vous devez **courir plus d'une demi-heure**. On a vu comment y parvenir dans le chapitre 1.

### Augmenter encore la durée de la séance

- Si vous êtes à l'aise sur la demi-heure, vous pouvez, après 2 ou 3 mois de pratique, avoir comme **objectif de courir plus de 45'** pour vraiment attaquer les réserves de graisse. Mais vous ne devez pas être essouffée pour pouvoir être active suffisamment longtemps sans que cela ne devienne pénible. C'est pour ça que le **rythme de course** doit être celui de **l'endurance**, un rythme sur lequel vous vous sentez à l'aise.

# COURIR POUR LE PLAISIR

## Une fois ça va, deux c'est mieux

- Une séance par semaine, c'est déjà bien, cela vous permet déjà d'éliminer les calories superflues et donc de stabiliser votre poids. Pour vraiment passer au régime supérieur, l'idéal est de courir deux fois par semaine, voire trois si votre emploi du temps le permet.
- Ensuite, si vous envisagez de faire une compétition (car, comme pour toute activité, l'appétit vient en mangeant et l'envie de goûter à la course peut vous prendre), deux séances est un minimum.

## Mieux manger

- Mais pour maigrir, bien courir ne suffit pas. Cela doit aussi s'accompagner de quelques aménagements alimentaires. Voici quelques règles d'or à respecter en matière d'alimentation pour que courir rime encore davantage avec mincir.

### 1. Commencez vos repas par des protéines.

- Cela permet de diminuer votre consommation de sucres rapides qui sont contenus dans toutes les sucreries, viennoiseries, gâteaux et boissons en tous genres.
- Concrètement, cela commence le matin par un petit-déjeuner équilibré que l'on commence par des protéines, comme du jambon ou un œuf, qui stimulent la digestion et l'assimilation des sucres rapides. Vous n'aurez pas faim deux heures plus tard, ce qui débouche souvent sur un grignotage mal venu, en général à base de sucres rapides, sous forme de barres chocolatées, gâteaux ou tablettes de chocolat.
- Evidemment, votre alimentation doit être la plus équilibrée possible, sans grignotage entre les repas.

### 2. Mangez lentement en mâchant bien

- La mastication est la première étape d'une bonne digestion. La salive produite, mêlée aux sucs digestifs produits par l'estomac, favorise une bonne digestion des aliments par l'organisme. Plus vous mastiquez, mieux vous assimilez les nutriments contenus dans les aliments qui ne sont donc pas stockés sous forme de graisse dans votre organisme. Et le fait de manger lentement permet aussi de manger moins car l'impression de satiété apparaît avant qu'on ait le temps de manger en grosse quantité.

## COURIR POUR LE PLAISIR

### 3. Buvez beaucoup... entre les repas

- Évitez de boire à table, un petit verre d'eau suffit pour accompagner votre repas. En revanche, vous devez boire beaucoup (1,5 à 2 litres par jour), régulièrement toute la journée, par petites quantités pour ne pas être ballonnée. Pour beaucoup, c'est dur de boire quand on n'a pas soif, mais là aussi, c'est comme la course à pied, il faut s'entraîner à s'hydrater par petites quantités. Des urines claires sont la preuve d'une bonne hydratation.

### 4. Ne mangez pas après 21 heures

- Passé cette heure, le corps est au repos et la production enzymatique nécessaire entre autres à la digestion est au ralenti. A l'inverse, l'hormone de croissance qui favorise la prise de poids voit sa sécrétion physiologique augmenter le soir. Donc tout ce que vous absorbez n'est pas assimilé par l'organisme mais directement stocké sous forme de graisse.

Ce ne sont que quelques conseils simples, mais, ajoutés à la pratique de la course à pied, ils auront des effets bénéfiques sur vos et... votre forme.

  
COURIR POUR LE PLAISIR