

# Courir ne fait pas maigrir

**L'anthropologue Herman Pontzer démontre que si faire du sport est bon pour la santé, ça ne fait pas consommer plus d'énergie.**

FABIENNE ROSSET  
fabienne.rosset@lematin dimanche.ch

Si l'on sait que l'exercice physique ne contribue que très peu à la perte de poids, le sport ne modifierait que peu notre consommation d'énergie. C'est ce que révèle Herman Pontzer, professeur en anthropologie de l'évolution à l'Université de Duke, en Caroline du Nord (États-Unis), dans son livre «Burn» (Éd. Random House, en anglais). Sa découverte fait l'effet d'une petite bombe dans le milieu de la recherche autour de l'activité physique, puisqu'il conclut que notre organisme dépense un volume d'énergie fixe: quand on fait de l'exercice, il se contente de réduire la quantité d'énergie consacrée à toutes les autres activités pour rééquilibrer les comptes. Avis à tous ceux qui pensaient que se mettre à la course pourrait leur faire perdre les kilos accumulés pendant ces longs mois de télétravail: rien ne servirait de courir pour maigrir, puisque quand on dépense des calories à l'entraînement, le métabolisme se chargerait de constituer les économies nécessaires pour revenir au point où on en était avant d'enfiler ses baskets.

## Budget énergétique fixe

Pour arriver à ce constat, Herman Pontzer a passé de longs mois à observer les Hadza, des archers nomades du nord de la Tanzanie. Si l'anthropologue a déjà démontré dans ses multiples travaux que le niveau très élevé d'activité physique de cette population expliquait sa bonne santé métabolique et cardiovasculaire, il a découvert que contrairement à ce qu'on pensait, malgré leurs quelque 12 km parcourus chaque jour, les Hadza, par rapport à leur masse pondérale, dépensent presque autant d'énergie que nous, portant bien plus pantouflards.

Cette découverte a de quoi surprendre. «C'est intrigant, en effet, car on pensait qu'il y avait une dépense énergétique plus grande chez les Hadza que chez la population américaine à laquelle Herman Pontzer les a comparés, confirme Boris Cheval, chercheur en neuropsychologie de la santé à l'Université de Genève. Selon lui,



Le corps compense la dépense d'énergie liée au sport en réduisant celle induite par du stress, par exemple.

South\_agency/Getty Images

il existe une contrainte de dépense énergétique maximale. Vous aurez beau courir 20 heures par jour, il n'y aura pas plus de dépense énergétique additionnelle parce que le corps va compenser. Par exemple, Pontzer suggère qu'une forte dépense d'énergie pour faire du sport sera compensée par une diminution de certaines activités de l'organisme, comme une activation plus faible du système inflammatoire. Ce changement qualitatif dans l'utilisation de l'énergie pourrait expliquer les nombreux effets bénéfiques de l'activité physique sur notre santé.»

Le but n'est pas de déprécier l'activité physique, Herman Pontzer est un fervent défenseur de ses bienfaits sur la santé. Mais s'il y en a un qu'on attribue à tort à l'exercice, c'est la perte de poids. «Si on court un jour et pas le lendemain, on va brûler plus de calories le jour où on court, évidemment, explique Herman Pontzer. La balance post-exercice dont je parle au niveau dépense énergétique n'est pas immédiate. Si on fait de l'exercice 40 minutes trois fois par semaine régulièrement, le corps va s'ajuster et apprendre à l'attendre. Du coup, il va ajuster en limitant la dépense d'énergie à d'autres actions, comme les réactions au stress par exemple, pilotées par l'adrénaline et le cortisol, qui vont baisser.» Moins de stress, mais pas moins de kilos.

En termes de recherche autour de l'activité physique, cette idée de budget énergé-

tique est une petite révolution. «Au niveau de l'évolution, ça a du sens, car c'est intéressant d'arriver à ne pas dépenser trop d'énergie, avec l'idée que si on en dépense trop, le corps va être capable de s'adapter, explique Boris Cheval. En termes d'évolution, on a cette contrainte, pour n'importe quelle population. Si on dépasse ce seuil, des mécanismes font qu'on va compenser, au niveau physiologique comme au niveau des comportements.»

## Sortir de son canapé quand même

L'activité physique ne fait pas maigrir. Soit. Pour autant, cela ne doit pas être pris pour une incitation à rester sur son canapé. Car c'est justement quand on est réfractaire au sport et qu'on s'y met tout de même qu'on peut influencer son poids, au début en tout cas. Ce que confirme Gérald Gremion, médecin adjoint au Centre de médecine du sport, division de médecine physique et réhabilitation du CHUV: «Si vous n'êtes pas sportif et que vous commencez à courir, vous allez perdre un peu de poids car le corps n'est pas habitué à ce type de stress, mais au lieu de consommer des graisses, il va consommer des hydrates de carbone (sucres). Donc, on va perdre du poids au début mais ce n'est pas du bon poids, car c'est de l'eau liée aux hydrates de carbone (3 g d'eau pour 1 g d'hydrates de carbone consommé). Progressivement, l'organisme va passer d'un métabolisme glucidique à

un métabolisme de graisse, et là, on ne perd plus rien.»

Et c'est ce plateau qui est le plus frustrant à gérer, d'autant plus quand on cherche à maigrir et que l'effort fourni paraît disproportionné. «Se mettre à la course permet de perdre un peu de poids, mais pour en perdre beaucoup, il faut un gros volume, parce que la dépense énergétique liée à l'activité dépend beaucoup du poids. Donc quand le poids diminue, chaque kilomètre parcouru coûte moins cher, explique Maaïke Kruseman, professeure associée à la filière nutrition et diététique de la Haute École de Santé de Genève, auteure de «Changer de poids, c'est changer de vie» (Ed. Planète Santé). À un moment donné, on atteint un nouvel équilibre. C'est comme pour les personnes qui se mettent à manger moins: elles perdent des kilos, puis atteignent le poids qui correspond à leur apport énergétique. C'est pareil avec l'activité physique, sauf que le plateau arrive plus vite.»

## Privilégier le plaisir à l'effort

Quand courir devient un plaisir régulier, les kilos ne s'envolent pas pour autant, et cela s'explique par ce budget prédéfini dont parle Herman Pontzer. «On imagine toujours la dépense énergétique, la perte de poids comme exponentielles, mais ce n'est pas le cas du tout, ajoute Maaïke Kruseman. D'une part parce qu'à partir d'un certain seuil, le sport «coûte» moins cher, il y a une adaptation de notre efficacité musculaire qui vient avec l'entraînement. Les gens très entraînés dépensent moins de calories pour faire le même nombre de kilomètres, avec une meilleure technique et un métabolisme ajusté. D'autre part, les personnes qui dépensent beaucoup d'énergie en activité physique vont aussi passer beaucoup de temps à récupérer, ils vont être plus économes ailleurs pour ne pas arriver à une dépense énergétique excessive. Les athlètes passent beaucoup de temps à dormir, par exemple.» Une économie d'énergie pour laquelle nous serions programmés en termes d'évolution. «C'est ce que montre Herman Pontzer chez les Hadza: ils se couchent avec le soleil, passent beaucoup de temps assis, ne gaspillent pas d'énergie. Et au final, ils ne dépensent apparemment pas beaucoup plus de calories que notre société occidentale», ajoute Maaïke Kruseman.

Pour ne pas démoraliser, on garde en tête qu'à défaut de rendre plus mince, bouger permet de vivre plus longtemps, plus en forme et mieux dans son corps. «Le sport permet de maintenir un poids santé. Mais c'est vrai que plus la récompense est loin, moins elle est valorisée, et comme cela demande de l'effort pour y arriver, les bénéfices ne suffisent pas toujours pour se motiver. Il faut que ça soit du plaisir avant tout», conclut Boris Cheval.



«On imagine toujours la dépense énergétique, la perte de poids comme exponentielles, mais ce n'est pas le cas du tout.»

Maaïke Kruseman, Haute École de Santé de Genève

Publicité



**Livre**

Sortie du livre en librairie le 24 avril 2021

**Le Matin Dimanche et les Éditions Favre présentent**

## «Nouveau guide des guérisseurs de Suisse romande»

**Je commande \_\_\_\_\_ exemplaire(s) du livre Nouveau guide des guérisseurs de Suisse romande**  
au prix de Fr. 29.-\* au lieu de Fr. 36.-

Nom	Prénom
Rue/N°	NPA/Lieu
Date	Signature

\* TVA incluse. Frais de port en supplément pour un exemplaire: Fr. 6.50. Le livre sera directement adressé avec la facture par les Éditions Favre.

**Ce bulletin de commande est à retourner par poste, scanmail ou fax:**

- Par poste à Éditions Favre SA, rue de Bourg 29, CH-1003 Lausanne
- Par fax au 021 320 50 59
- Par email à commande@editionsfavre.com
- Ou par téléphone au 021 312 17 17, mention «offre Matin Dimanche»



La troisième parution de cet ouvrage est la mise en commun de toutes les informations contenues dans les deux premiers livres. Le livre *Guérisseurs, rebouteux et faiseurs de secret en Suisse romande* (2008) a permis de présenter ces hommes et ces femmes qui donnent leur savoir, leur temps et leur énergie pour aider, soulager, soigner. Le *Nouveau Guide des guérisseurs de Suisse romande* (2012) proposait de nouveaux portraits et témoignages, ainsi qu'un état des lieux de l'évolution du monde de la médecine populaire romande. Cette troisième édition contient de nouveaux portraits de guérisseurs accompagnés de témoignages de praticiens et de consultants, ainsi qu'un état des lieux 2021. Le répertoire d'adresses, contrôlé et remis à jour (mars 2021), est complété dans cette nouvelle édition par les tarifs des guérisseurs.

Format: 15 x 23,5 cm, 384 pages

**FAVRE**