



Le meilleur moment pour s'entraîner

Lorsqu'une sortie festive est prévue, beaucoup de personnes se demandent quand s'entraîner pour limiter l'impact sur la prise de poids. La réponse n'est pas « faire plus de sport », mais s'entraîner au bon moment, avec le bon type d'effort.

Voici une explication claire, nuancée et scientifiquement cohérente.

Option 1 - S'entraîner dans les 4 heures avant la sortie

Si votre sortie est prévue à 20h, s'entraîner entre 16h et 19h est une stratégie pertinente.

Ce qui se passe physiologiquement :

- L'entraînement augmente la demande énergétique du corps.
- Les réserves de glycogène (sucre stocké dans les muscles et le foie) sont partiellement vidées.
- Le corps devient plus sensible à l'insuline pendant plusieurs heures après l'effort.

Contrairement à une idée reçue, le corps ne « cible » pas spécifiquement les calories du repas suivant, mais il les oriente plus facilement vers la recharge musculaire plutôt que vers le stockage.

Conclusion :

S'entraîner avant une sortie améliore la gestion des calories consommées ensuite, en particulier celles issues des glucides.





Le meilleur moment pour s'entraîner

Option 2 - S'entraîner dans les 12 heures après la sortie

S'entraîner le lendemain matin ou dans la demi-journée qui suit la sortie est également une excellente stratégie.

Ce qui se passe physiologiquement :

- Les calories consommées lors de la fête ont été partiellement stockées sous forme de glycogène et de lipides.
- L'entraînement augmente la dépense énergétique globale.
- Le corps puise alors dans les réserves les plus récemment constituées, en priorité le glycogène.

L'effort post-fête favorise l'utilisation des apports récents dans le cadre de l'équilibre énergétique global.





Le meilleur moment pour s'entraîner

Quel type d'entraînement est le plus efficace ?

Un entraînement d'au moins 30 minutes est recommandé, avec une intensité modérée à élevée.

Pourquoi le cardio-hiit ou cardio-training dynamique fonctionne bien :

- Il élève fortement la fréquence cardiaque.
- Il sollicite de grands groupes musculaires.
- Il déclenche le phénomène d'EPOC (consommation d'oxygène post-exercice).

L'EPOC ne brûle pas « énormément » de calories supplémentaires, mais il prolonge la dépense

