

Combien d'heures d'exercices physiques vous faudra-t-il faire pour éliminer les chocolats que vous avez englouti à Pâques ?



Qui dit Pâques dit chasse aux œufs en chocolat, et qui dit chocolat, dit prise de calories... Mais il existe une solution !

Avec Patrick Tounian

Voici les conseils du coach Darren Casey pour éliminer un petit œuf fourré de 180 calories, au choix :

- 50 minutes de marche
- 20 minutes de course à pied
- 8 minutes d'exercices physiques intenses
- 13 minutes de Burpee (exercice complet imitant le saut de la grenouille,*ndlr*)

Pour éliminer un œuf creux de 250 calories (type Kinder), au choix :

- 1h15 de marche
- 35 minutes de course à pied non-stop
- 17 minutes d'exercices physiques intenses
- 19 minutes de Burpees

Pour éliminer un gros œuf de 800 calories :

- 4 heures de marche non-stop
- 1h30 de course à pied non-stop
- Entre 15 et 20 minutes d'exercices physiques intenses non-stop

Atlantico : Ce dimanche de Pâques a été l'occasion pour nombre d'entre nous de réaliser quelques excès alimentaires, et non des moindres. Ainsi, selon le coach britannique Darren Casey ([ici en anglais](#)), il serait nécessaire de réaliser quatre heures de marche, ou bien 15 à 20 minutes d'exercices musculaires intenses et ininterrompus, pour éliminer un œuf en chocolat consistant. Qu'en penser ?

Patrick Tounian : Il s'agit en vérité d'un calcul théorique qui oublie de prendre en compte un certain nombre de facteurs. S'il est vrai que, sur le papier, un adulte doit marcher environ 1.5 km pour brûler une centaine de calories, **on oublie dans le même temps que notre corps gère lui-même à son propre niveau une période d'abus alimentaire.** La régulation de notre métabolisme fait ainsi que l'on arrive généralement à maintenir son poids constant lorsque l'on commet une incartade passagère. Cela s'explique notamment par une compensation inconsciente de notre appétit sur les repas suivants ainsi que par une perte naturelle de calories au niveau des cellules qui est incontrôlée. **Il n'y a donc clairement pas de relation linéaire, contrairement à ce que l'on laisse parfois entendre, entre le nombre de calories ingérées et la prise de poids.**

Un "gros" œuf de Pâques tourne généralement autour de 800 calories. Dans quelles conditions et de quelle manière est-il envisageable de les éliminer ?

Le problème n'est encore une fois pas tellement celui d'un nombre de calories qui reste imposant par rapport aux apports nutritifs mais qui est relativement peu important sur une journée entière (où l'on ingère généralement autour de 2500/2800 calories, NDLR). **Notre corps est programmé pour digérer ce type de surconsommation qui reste relativement sans impact pourvu que l'on retourne assez vite à un régime d'alimentation classique.** Le risque qu'il peut y avoir à célébrer un peu trop joyeusement Pâques réside dans la possibilité d'une indigestion si l'on se maîtrise mal, et ce risque se retrouve d'ailleurs sur de nombreux autres aliments. Manger trop de chocolat à Pâques n'a jamais fait durablement grossir qui que ce soit, et les craintes et angoisses de chacun en la matière peuvent être largement modérées.

Un bon régime au lendemain des fêtes suffit donc amplement ?

Et encore... je pense qu'il est important de savoir se faire plaisir de temps en temps plutôt que d'adopter un régime spartiate. Cela dépend des situations particulières de chacun. **Si vous êtes en "restriction énergétique" (c'est-à-dire que vous suivez attentivement votre alimentation pour éviter de grossir ou pour maigrir), vous devrez effectivement combler les excès caloriques par des exercices physiques (19 minutes de tractions pour un œuf "moyen" de 250 calories, NDLR).** Mais si vous faites partie du "commun des mortels" et que vous n'avez pas de préoccupation particulière par rapport à votre ligne, les conséquences sur votre poids seront quasi-nulles. Inutile donc dans la plupart des cas de débiter un régime, aussi peu engageant soit-il, la seule préconisation étant d'éviter l'abus pour ne pas se retrouver en indigestion.

Pour ce qui concerne plus directement la première catégorie, à savoir les personnes qui surveillent leur poids, une restriction alimentaire au lendemain de Pâques reste toutefois la solution la plus enviable, l'exercice sportif nécessaire étant généralement extrêmement important au regard du nombre de calories qui sont brûlées. Les conséquences bénéfiques de ces exercices seront de plus annulées si les excès alimentaires sont réitérés aux repas suivants. La restriction cognitive reste donc indispensable si l'on souhaite faire attention à son poids, les exercices sportifs pouvant être à la limite comptés comme des pratiques auxiliaires relativement utiles, mais rien de plus.