

Les accessoires de sudation pour l'amincissement sont une aberration !

Julien Ondedieu

Les points clés :

- L'augmentation de la température ne s'accompagne pas d'une augmentation de l'utilisation des graisses.
- Des conditions froides favorisent l'utilisation des graisses
- Chaque gramme d'eau perdu est repris à la première gorgée
- La sudation s'accompagne chez les sportifs occasionnels d'une évacuation importante de minéraux indispensables au bon fonctionnement corporel
- Lorsque les pertes en eau ne sont pas compensées, le volume sanguin baisse, le sang est plus visqueux, favorisant les risques d'infarctus chez les individus qui souffrent de faiblesses cardiovasculaires

À l'heure où nous sommes inondés par les canons esthétiques, portés par des vénus entourés d'éphèbes aux lignes sculptées, les industriels abusent parfois de notre naïveté pour se remplir les poches. C'est ainsi que depuis plusieurs années, une incroyable aberration est colportée. Celle de l'efficacité des accessoires de sudation.

Ceux-ci sont construits, et vendus, selon l'idée que si la température corporelle est augmentée, les graisses disgracieuses fondraient comme beurre au soleil. Pourtant l'augmentation de la température ne favorise pas l'utilisation des graisses. Au contraire, pour une même intensité d'exercice, le froid favorise une utilisation accrue des graisses^{1,2}, et une dépense énergétique supérieure³.

On prête à ces accessoires bien d'autres vertus, comme celle de favoriser l'élimination des toxines. Si nous ne savons pas bien ce que sont les fameuses « toxines » dont on parle ici, nous connaissons bien les mécanismes de la sudation. Chez un individu non entraîné, l'excrétion

d'eau par la peau est accompagnée d'une perte importante de minéraux⁴ indispensables au bon fonctionnement de l'organisme (Le potassium, le sodium et d'autres éléments assurent un rôle essentiel dans la fonction nerveuse, métabolique et physiologique). Lorsque les pertes hydriques ne sont pas équilibrées par un apport extérieur, le volume sanguin diminue⁵, pouvant conduire à une hypotension et une augmentation de la viscosité, particulièrement dangereuse pour les individus connaissant des problèmes cardiovasculaires.

Les sensations de chaleur augmentent la sensation d'inconfort et la perception négative de l'effort⁶. Et heureusement, chaque gramme d'eau perdu en suant, sera repris à la première gorgée d'eau...

Bibliographie :

- 1 Parkin JM, Carey MF, Zhao S, Febbraio MA. Effect of ambient temperature on human skeletal muscle metabolism during fatiguing submaximal exercise. *J Appl Physiol.* 1999 Mar;86(3):902-8.
- 2 Vallerand AL, Zamecnik J, Jones PJ, Jacobs I. Cold stress increases lipolysis, FFA Ra and TG/FFA cycling in humans. *Aviat Space Environ Med.* 1999 Jan;70(1):42-50.
- 3 Timmons BA, Araujo J, Thomas TR. Fat utilization enhanced by exercise in a cold environment. *Med Sci Sports Exerc.* 1985 Dec;17(6):673-8.
- 4 Murray B. Hydration and physical performance. *J Am Coll Nutr.* 2007 Oct;26(5 Suppl):542S-548S. Review.
- 5 Melin B, Curé M, Jimenez C, Koulmann N, Savourey G, Bittel J. Effect of ingestion pattern on rehydration and exercise performance subsequent to passive dehydration. *Eur J Appl Physiol Occup Physiol.* 1994;68(4):281-4.
- 6 Febbraio MA, Snow RJ, Stathis CG, Hargreaves M, Carey MF. Blunting the rise in body temperature reduces muscle glycogenolysis during exercise in humans. *Exp Physiol.* 1996 Jul;81(4):685-93.