

# Où vont les graisses ? Le vrai parcours dans le corps

« Brûler des graisses » : l'expression est trompeuse. La graisse ne **fond pas** et ne part pas en fumée. C'est une réserve d'énergie que le corps **transforme**, utilise, puis élimine selon un parcours biologique précis. Comprendre ce trajet, c'est comprendre où et comment agir vraiment.

## 01 LA GRAISSE : UNE RÉSERVE D'ÉNERGIE

La graisse corporelle est stockée dans des cellules appelées **adipocytes**, sous forme de triglycérides. Ce n'est pas un déchet : c'est une réserve d'énergie que le corps constitue pour les moments où il en a besoin. Pour l'utiliser, il doit d'abord la libérer, puis la transformer.

## 02 OÙ VONT RÉELLEMENT LES GRAISSES ?

C'est le point le plus méconnu. Quand le corps élimine de la graisse, celle-ci ne « disparaît » pas : elle est **transformée en dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) et en eau**. Et la répartition est surprenante :

84 %

par la respiration

La graisse est transformée en CO<sub>2</sub>, expiré par les poumons. On « évacue » la graisse en respirant.

16 %

par les liquides

Le reste part sous forme d'eau : urine, sueur, respiration. Un rôle bien plus modeste qu'on ne le croit.



### L'idée reçue à corriger

Non, on ne « transpire » pas sa graisse, et elle ne se « transforme » pas en muscle. La sueur est de l'eau : transpirer fait perdre de l'eau, pas de la graisse. Les poumons sont, littéralement, le principal organe par lequel la graisse quitte le corps.

## Le rôle du drainage

Le système lymphatique participe à l'élimination des déchets de l'organisme. Un bon **drainage** et une bonne circulation soutiennent le processus et réduisent les sensations de stagnation. C'est un facteur d'accompagnement — pas le moteur principal, qui reste le métabolisme.

# Libérer, utiliser, éliminer : le parcours en trois temps

## 03 LE TRAJET DE LA GRAISSE, ÉTAPE PAR ÉTAPE



### ÉTAPE 1 Lipolyse

Les triglycérides sont libérés en acides gras et glycérol, qui passent dans le sang.



### ÉTAPE 2 Utilisation

Les acides gras sont brûlés par les muscles pour produire de l'énergie ( $\beta$ -oxydation).



### ÉTAPE 3 Élimination

Le tout devient  $\text{CO}_2$  (expiré) et eau. Progressif, mais durable.

### Ce qui déclenche la libération des graisses (lipolyse)

- 1 **Le froid** — Il active le système nerveux et libère de la noradrénaline, qui stimule la lipolyse et la thermogenèse.
- 2 **L'activité physique** — Elle consomme directement les acides gras et améliore le métabolisme.
- 3 **Certaines hormones** — Adrénaline et noradrénaline commandent la libération des graisses stockées.

## 04 COMMENT SOUTENIR L'ÉLIMINATION



### Le froid

Stimule la lipolyse et augmente la dépense énergétique.



### L'activité physique

Consomme les graisses et relance le métabolisme.



### Le drainage

Électrostimulation, pulsothérapie : soutiennent la circulation.

### COMPRENDRE

Cette fiche fait partie d'une collection. Cryopôle publie une série de fiches pédagogiques sur la douleur, le sommeil, la silhouette, le sport et la longévité — à retrouver sur [frissons.me/comprendre](https://frissons.me/comprendre)

### Libérer → utiliser → éliminer : une logique globale chez Cryopôle

Chez Cryopôle, nous agissons sur toute la chaîne : le froid pour **stimuler la lipolyse**, l'accompagnement pour soutenir l'utilisation et le drainage pour favoriser l'élimination. Aucun soin ne fait maigrir seul : tout repose sur une approche globale et une bonne hygiène de vie. Bilan initial offert pour les nouveaux clients — Caissargues (Nîmes).