

Perte de poids ou perte de graisse : ce qui change vraiment

Perdre du poids ne signifie pas perdre de la graisse. C'est une confusion majeure, à l'origine de bien des déceptions. Deux personnes peuvent perdre le même nombre de kilos... et obtenir des résultats **totale**ment différents. Ce qui compte, ce n'est pas la balance, mais la transformation réelle du corps.

PERTE DE POIDS = DONNÉE GLOBALE

- Le poids = tout le corps réuni
- Eau + muscle + graisse + glycogène
- On peut perdre de l'eau ou du muscle
- La balance baisse... sans amélioration

PERTE DE GRAISSE = OBJECTIF RÉEL

- Une baisse de la seule masse grasse
- Affine réellement la silhouette
- Améliore la santé métabolique
- Le seul indicateur durable

↑ 01 POURQUOI LA BALANCE VOUS TROMPE

La balance affiche un seul chiffre, mais elle est **incapable de distinguer** ce qui compose ce poids. Une perte rapide sur la balance vient souvent de l'eau ou du muscle, pas de la graisse. Trois situations font baisser le poids sans toucher à la masse grasse :



Déshydratation

Transpiration, sauna, restriction hydrique



Perte de glycogène

Régime pauvre en glucides, début de régime



Fonte musculaire

Restriction excessive, manque d'activité

84 %

de la graisse éliminée part
en CO₂ par la respiration

16 %

part en eau (urine,
sueur, respiration)

≠

graisse et muscle sont
deux tissus bien distincts

Le vrai piège : croire que « moins lourd » = « mieux »

Une balance qui descend peut cacher une **perte de muscle** — exactement l'inverse de ce qu'on recherche. Le muscle est précieux : il soutient le métabolisme. Perdre du muscle pour « faire du chiffre » sur la balance, c'est fragiliser le corps sans améliorer la silhouette.

Cibler la graisse : les bons indicateurs et le rôle du froid

✓ 02 LES BONS INDICATEURS À SUIVRE

Plutôt que la balance, mieux vaut suivre des repères qui reflètent la **vraie transformation du corps**. Ils sont beaucoup plus fiables pour évaluer une perte de graisse réelle :

Le tour de taille Un indicateur direct de la graisse abdominale, plus parlant que le poids.

La composition corporelle La répartition entre masse grasse et masse maigre.

La qualité de la peau Fermeté et aspect, signes d'une évolution saine.

Le ressenti physique Énergie, aisance dans les vêtements, bien-être général.

* 03 POURQUOI LA PERTE DE GRAISSE EST PLUS LENTE

La graisse ne disparaît pas, elle se transforme

- 1 **Lipolyse** — Les cellules graisseuses libèrent leurs acides gras dans le sang.
- 2 **Utilisation énergétique** — Ces acides gras sont brûlés par les muscles et les organes pour produire de l'énergie.
- 3 **Élimination** — Le tout se transforme en CO₂ (expiré) et en eau. C'est progressif, mais durable et stable.



Le rôle du froid : ciblé et honnête

Le froid peut soutenir la démarche silhouette : la **cryolipolyse** détruit localement des cellules graisseuses, et le froid stimule certains mécanismes métaboliques. Mais aucun soin ne remplace une bonne hygiène de vie : le froid agit **sur la graisse**, pas simplement sur le chiffre de la balance — en complément, jamais en solution miracle.

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

Une approche silhouette qui cible la vraie graisse

Chez Cryopôle, nous privilégions ce qui agit sur la **masse grasse** et respecte le muscle : cryolipolyse pour les amas localisés, accompagnement global et indicateurs fiables. Un bilan initial permet d'évaluer votre composition corporelle et de définir une stratégie durable. Bilan offert pour les nouveaux clients — Caissargues (Nîmes).