

Transpirer ne fait pas maigrir : voici pourquoi

Sauna, sport intense, gaines de sudation... l'idée que « plus on transpire, plus on maigrit » est l'une des plus répandues. Et l'une des plus fausses. Transpirer fait perdre de **l'eau**, pas de la graisse. Comprendre pourquoi, c'est éviter des efforts inutiles — et savoir ce qui fonctionne vraiment.

01 LA TRANSPARATION : UN SYSTÈME DE REFROIDISSEMENT

La transpiration n'est pas un mécanisme de combustion des graisses : c'est un **système de régulation thermique**. Quand la température du corps monte, il produit de la sueur ; son évaporation à la surface de la peau refroidit l'organisme. Ce processus n'a **aucun lien direct** avec la fonte des graisses.



De l'eau

Le composant principal de la sueur



Des sels minéraux

Sodium, potassium éliminés avec l'eau



Aucune graisse

La graisse ne sort pas par la sueur

02 POURQUOI LE POIDS BAISSÉ QUAND ON TRANSPIRE

Après une séance intense, la balance peut afficher **-500 g à -2 kg**. Ce chiffre est réel... mais trompeur. Il correspond à une perte d'eau, parfois de glycogène — jamais de graisse. Et surtout : **dès que vous vous réhydratez, le poids revient**.

-0,5 à -2 kg

de perte de poids après une séance intense... d'eau, pas de graisse

Temporaire

le poids revient dès la réhydratation

0 g

de masse grasse réellement perdue par la sudation

L'exemple qui prouve tout : les sportifs à la pesée

Les boxeurs et lutteurs utilisent le sauna pour « **faire le poids** » avant une compétition : ils perdent quelques kilos d'eau par sudation, puis se réhydratent aussitôt après la pesée. Ils ne perdent aucune graisse — ils manipulent temporairement leur poids en eau. La preuve la plus claire que sueur ≠ graisse.

Ce qui marche vraiment : le froid, pas la chaleur

03 LA VRAIE PERTE DE GRAISSE : UN AUTRE MÉCANISME

Mobiliser → utiliser → éliminer

- 1 **Mobilisation (lipolyse)** — Les graisses sont libérées de leurs cellules, sous l'action du froid, des hormones et de l'activité.
- 2 **Utilisation** — Les acides gras sont brûlés par les muscles pour produire de l'énergie.
- 3 **Élimination** — 84 % de la graisse part par la respiration (CO₂), 16 % par les liquides. La sueur n'est qu'un canal secondaire de l'eau.

04 LES FAUSSES STRATÉGIES À ÉVITER

- ✗ **S'entraîner uniquement pour transpirer** — la sueur n'est pas un marqueur de perte de graisse.
- ✗ **Porter des vêtements chauffants** — augmente la sudation et le risque de déshydratation, sans effet sur la graisse.
- ✗ **Utiliser des gaines de sudation** — effet « minceur » illusoire, uniquement lié à la perte d'eau.

* 05 FROID VS CHALEUR : DEUX LOGIQUES OPPOSÉES

LA CHALEUR

- Provoque la transpiration
- Fait perdre de l'eau
- Effet temporaire sur la balance
- Aucun impact sur la graisse

* LE FROID

- Active les catécholamines (hormones)
- Stimule la lipolyse
- Augmente la dépense énergétique
- Agit sur la graisse elle-même

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

Le froid agit sur la graisse, la chaleur sur l'eau

Chez Cryopôle, nous misons sur ce qui agit réellement sur la **masse grasse** : le froid pour stimuler la lipolyse, une approche métabolique globale plutôt que l'illusion de la sudation. Un bilan initial permet de définir une stratégie durable et honnête. Bilan offert pour les nouveaux clients — Caissargues (Nîmes).