

L'effet « coupe-faim » de l'activité physique

Date de publication : 2016-11-28

Source

Albert MH, V Drapeau et ME Mathieu (2015) **Timing of moderate-to-vigorous exercise and its impact on subsequent energy intake in young males.** *Physiol Behav* 151:557-62.

La ghréline est une hormone orexigène, c'est-à-dire qu'elle stimule l'appétit. Elle « informe » en quelque sorte le cerveau que le corps a besoin d'être nourri. Elle favoriserait également l'accumulation de masse adipeuse. On sait que l'activité physique d'intensité moyenne ou élevée peut réduire la sécrétion de ghréline, d'où son effet anorexigène (« coupe-faim »).

Dans plusieurs études, on s'est penché sur des scénarios où l'exercice physique pourrait agir en tant que régulateur de l'appétit. Albert et son équipe ont comparé les effets d'une séance de 30 minutes sur tapis roulant à intensité moyenne ou élevée sur l'apport calorique subséquent (buffets à volonté), chez des garçons (non-obèses) de 15 à 20 ans. Des délais respectifs de 15 minutes et de 2 heures séparaient la fin de l'exercice et le début des premier et deuxième buffets.

Résultats

Lors du buffet qui débutait 15 minutes après l'effort, les sujets ont ingéré 11 % moins de calories, et leur consommation d'aliments gras fut 23 % moindre que lors du buffet qui débutait 2 heures après. Ils n'ont par ailleurs pas mangé davantage lors de la collation d'après-midi et du repas du soir.

Cette étude indique que l'exercice physique à intensité moyenne ou élevée, effectué avant un repas, diminue substantiellement l'appétit et tend à réduire la consommation d'aliments gras. L'activité physique participe donc au contrôle du poids non seulement en s'accompagnant d'une dépense calorique, mais aussi en influant sur l'appétit.

Il faut toutefois souligner que cet effet anorexigène ne se fait pas sentir chez tous les individus, ni de façon égale. Il faudra mener d'autres recherches pour vérifier si l'activité physique a le même effet anorexigène chez les adultes et les personnes obèses.

Lectures suggérées

Imbeault P et coll. (1997) **Acute effects of exercise on energy intake and feeding behaviour.** Br J Nutr 77(4):511-21.

Moore MS et coll. (2004) **Short-term appetite and energy intake following imposed exercise in 9- to 10-year old girls** Appetite 43(2):127-34.

Xavier Bonacorsi et Guy Thibault