

Perte de poids : s'entraîner à intensité moyenne ou élevée?

Source

Thibault G, F Péronnet, J Tremblay et F Croteau (2012) **Existe-t-il une intensité d'entraînement qui favorise la perte de graisse?** L'actualité médicale. Les cahiers MedActuel 33(5):41-3.

Depuis quelques années circule l'idée qu'il existe une intensité d'exercice qui maximiserait la perte de graisse. Elle serait recommandée aux personnes qui font de l'exercice dans le but principal de maigrir.

Il est vrai que plus l'intensité de l'exercice est élevée, plus le mélange de substrats énergétiques est riche en glucides et pauvre en lipides. D'où l'idée que, pour oxyder la plus grande quantité de lipides possible, il faut choisir une intensité pas trop élevée. En revanche, plus l'intensité est faible, moins on dépense d'énergie. L'intensité idéale pour oxyder un maximum de lipides doit donc être assez élevée pour atteindre une dépense d'énergie appréciable, mais pas trop, afin d'éviter d'utiliser une trop grande proportion de glucides.

Cette intensité idéale, appelée lipoxmax, est facile à déterminer en laboratoire. Chez les adultes, le lipoxmax varie d'environ 30 % à 75 % du VO_2max ; il est, en moyenne, plus élevé chez les sujets ayant une bonne aptitude aérobie (environ douze points de pourcentage). L'intensité correspondant au lipoxmax varie considérablement en fonction des conditions nutritionnelles et de la disponibilité des glucides, et n'est donc pas nécessairement celle déterminée en laboratoire.

L'utilisation du lipoxmax dans un programme de réduction ou de maintien du poids semble intuitivement intéressante. Mais, en réalité, il est absolument sans intérêt de connaître précisément le pourcentage du VO_2max où le taux d'oxydation des lipides culmine. En effet, la quantité de lipides oxydés après l'exercice doit être aussi prise en compte quand on établit le bilan de la perte de lipides due à l'exercice.

Des résultats expérimentaux concordants montrent que si le sujet oxyde plus de lipides pendant la période d'exercice, il en utilise moins pendant la période de récupération. Inversement, s'il oxyde plus de glucides pendant la période d'exercice, il oxyde davantage de lipides pendant la période de récupération. À la fin de la journée, pour une quantité totale donnée d'énergie dépensée pendant l'exercice et une quantité totale donnée d'énergie apportée par l'alimentation, si l'on fait le bilan de la quantité totale de lipides oxydés pendant l'exercice et pendant la période de

récupération, on observe que cette quantité globale est indépendante de l'intensité à laquelle l'exercice a été effectué.

Cette compensation entre la quantité de lipides oxydés pendant et après l'exercice démolit l'idée apparemment logique, mais finalement simpliste et erronée, qu'il existe une intensité d'exercice ni trop élevée, ni trop faible, où la perte de graisse est maximisée. Pour cette autre raison, il est aussi inutile de connaître son lipoxmax que de s'entraîner à lipoxmax plutôt qu'à une autre intensité.

Par ailleurs, de plus en plus d'études indiquent que l'entraînement à intensité élevée, même s'il s'accompagne de la combustion d'un mélange de substrats comprenant plus de glucides que de lipides, provoque finalement une plus grande perte de graisse (sans compter qu'il faut moins de temps pour dépenser une quantité donnée de calories à intensité élevée qu'à faible intensité). Dans l'une de ces études, on a assigné aléatoirement de jeunes obèses (qui suivaient un régime amaigrissant) à un entraînement où l'intensité correspondait très précisément à leur lipoxmax, ou à une intensité plus élevée. La durée des séances était ajustée de sorte que la dépense calorique était la même pour les deux groupes. Après deux mois, les sept sujets entraînés à lipoxmax (51 % de leur VO₂max) avaient perdu 5,2 kg, alors que les huit sujets entraînés à intensité plus élevée (lipoxmax + 40 % de leur lipoxmax) avaient réussi à perdre plus de poids, en l'occurrence 7,0 kg.

En somme, les personnes qui désirent perdre du poids auraient avantage à s'entraîner à l'intensité la plus élevée possible (si leur condition physique le permet), surtout si le temps dont elles disposent est limité.

Lectures suggérées

Péronnet F, G Thibault et J Tremblay **Quel effort pour maigrir? La grande illusion du lipoxmax.** Sport et Vie 119:27-32.

Thibault G (2009) **Entraînement cardio; sports d'endurance et performance.** Éditions Vélo Mag; Collection Géo Plein Air, 264 p.

Trapp EG et coll. (2008) **The effects of high-intensity intermittent exercise training on fat loss and fasting insulin levels of young women.** Int J Obes 32(4):684-91.

Xavier Bonacorsi et Guy Thibault