

Adolescents obèses : effets d'un programme d'activités aérobies et de musculation

Source

Lee S et coll. (2012) **Effects of aerobic versus resistance exercise without caloric restriction on abdominal fat, intrahepatic lipid, and insulin sensitivity in obese adolescent boys.** *Diabetes* 61:2787-95.

Selon la *National Health and Nutrition Examination Survey*, un tiers des adolescents américains âgés de 12 à 19 ans ont un surplus de poids ou sont obèses. L'obésité, particulièrement l'obésité abdominale, est associée, à moyen et long terme, à différents problèmes de santé chez les adultes, tout comme chez les jeunes. De nombreuses études font ressortir les effets bénéfiques de l'activité physique sur le profil lipidique et la sensibilité à l'insuline.

Cette étude de trois mois avait pour but d'évaluer les effets de deux programmes d'exercice physique (activités aérobies et musculation) sur la santé cardiovasculaire d'adolescents obèses.

Les 45 adolescents ont suivi soit un programme de trois séances hebdomadaires de 60 minutes d'activités aérobies ou de musculation, ou n'ont fait aucun exercice (groupe témoin). Le programme de musculation comportait une ou deux séries de huit à douze répétitions de dix exercices. Les activités aérobies étaient pratiquées trois fois par semaine à une intensité correspondant à 50 % à 75 % de la fréquence cardiaque maximale.

Les variables suivantes ont été mesurées au début et à la fin des programmes : aptitude aérobie, force musculaire, sensibilité à l'insuline, composition corporelle, taux de lipides intramusculaires et intrahépatiques. Par ailleurs, les participants ont suivi une diète comprenant 55 % à 60 % de glucides, 15 % à 20 % de protéines et 20 % à 25 % de gras.

Résultats

Malgré l'absence de restriction calorique, les participants des deux groupes « entraînement » ont amélioré leur composition corporelle en réduisant leur adiposité totale et leur quantité de graisse viscérale. Ils ont également amélioré leur aptitude cardiorespiratoire et leur force musculaire.

Les sujets du groupe « musculation » ont davantage augmenté leur masse musculaire et amélioré leur sensibilité à l'insuline que ceux du

groupe « activités aérobies » (28 % contre 19 %).

La musculation était perçue comme une activité plaisante, alors que l'activité aérobie était considérée comme ennuyeuse par les participants. Ainsi, la musculation favoriserait davantage la fidélisation des participants que les activités aérobies.

Joanie Caron et Guy Thibault