

Condition physique de femmes ayant un surplus de poids : effets prometteurs d'un programme d'activité physique et de perte de poids

Source

Anton SD et coll. (2011) **Effects of a weight loss plus exercise program on physical function in overweight, older women: A randomized controlled trial.** *Clinical Interventions in Aging* 6:141-9.

Au cours de la dernière décennie, l'obésité a presque doublé chez les femmes âgées, augmentant ainsi le risque de problèmes de santé chroniques : maladies cardiovasculaires dont l'hypertension artérielle, diabète de type 2, et certaines formes de cancer. Si l'amaigrissement peut améliorer la mobilité en réduisant le stress mécanique sur le système musculosquelettique, il risque toutefois d'accentuer la perte de force due à la sarcopénie qui survient généralement avec l'âge. Il est donc important de mettre sur pied des stratégies d'intervention visant à la fois la perte de poids et le maintien de la masse musculaire.

Le but de cette étude était de comparer deux stratégies d'intervention auprès de femmes de plus de 55 ans ayant un surplus de poids (IMC ≥ 28 kg/m²). Les 32 participantes, qui n'étaient touchées par aucun problème de santé limitant leurs capacités fonctionnelles, ont été divisées en deux groupes. Les femmes du groupe expérimental ont été soumises à une restriction calorique d'environ 750 kcal/jour, combinée à trois séances hebdomadaires de 60 minutes d'exercice aérobie et de musculation. Celles du groupe témoin ont assisté à des réunions d'information sur les saines habitudes de vie.

Résultats

La participation a été relativement élevée dans les deux groupes : 83 % aux séances d'information et 70 % aux séances d'exercice physique.

Chez les femmes du groupe expérimental :

- la perte de poids moyenne a été de 6 kg, comparativement à 0,023 kg chez celles du groupe témoin;
- les progrès de la vitesse de marche ont été supérieurs de 14 %;
- peu de progrès ont été observés sur la force des membres inférieurs, mais celle-ci a été maintenue;
- moins de la moitié des participantes ont rapporté la présence de douleurs liées à la pratique d'activités physiques.

Enfin, les chercheurs ont relevé, chez toutes les participantes du groupe expérimental, une amélioration générale de la condition physique.

Une perte de poids obtenue grâce à un déficit calorique d'environ 750 kcal/jour et à un programme d'activité physique supervisé permet donc d'améliorer la mobilité et de préserver les qualités musculaires de femmes de plus de 55 ans ayant un surplus de poids.

Joanie Caron, Véronique Ouellet St-Denis, Karima Djellouli et Guy Thibault