

L'activité physique, l'aptitude cardiorespiratoire et le syndrome métabolique chez les adolescents

Source

Neto AS et coll. (2011) **Physical activity, cardiorespiratory fitness, and metabolic syndrome in adolescents: A cross-sectional study.** *BMC Public Health* 11(674):1-7.

Chez l'adulte, on peut détecter le syndrome métabolique s'il y a présence d'au moins trois des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires : pression artérielle élevée, obésité, hypertriglycémie, faible taux de cholestérol HDL dans le sang et intolérance au glucose.

Une adaptation de ces critères permet de diagnostiquer le syndrome chez l'adolescent, car on sait que la présence de plusieurs de ces facteurs de risque est associée au développement d'athérosclérose asymptomatique. Bien qu'une association entre la sédentarité ou une faible aptitude cardiorespiratoire et le syndrome métabolique existe chez l'adulte, celle-ci n'a pas été démontrée clairement chez les adolescents les préados et les ados.

Un total de 456 sujets (223 filles et 233 garçons) âgés de 10 à 18 ans ont participé à l'étude. Les chercheurs ont mesuré, chez tous les sujets, le volume d'activité physique pratiqué durant trois jours, et ils ont évalué leur aptitude cardiorespiratoire avec le test navette sur 20 mètres. Les données anthropométriques et les différents facteurs de risque ont également été évalués.

Résultats

- La présence du syndrome métabolique était plus élevée chez les garçons que chez les filles (10,2 % contre 5,5 %).
- Une association inverse a été observée entre le volume quotidien d'activité physique et le syndrome métabolique, et ce, chez les deux sexes.
- Il en est de même pour l'aptitude cardiorespiratoire; les jeunes ayant une faible aptitude cardiorespiratoire couraient trois fois plus de risques d'être atteints du syndrome métabolique, comparativement à ceux et celles ayant une aptitude cardiorespiratoire élevée.
- Les facteurs de risque les plus fréquemment observés étaient, en ordre décroissant : faible taux de cholestérol HDL dans le sang (33,3 %), hypertension artérielle (21,5 %), hypertriglycémie (19,8 %) et hyperglycémie (5,8 %).

En somme, les adolescents les moins actifs et dont la condition physique est moins bonne risquent davantage d'être atteint du syndrome métabolique, lequel est associé à plusieurs problèmes de santé.

Des actions visant à promouvoir un mode de vie physiquement actif dès la petite enfance et à augmenter le niveau d'activité physique des jeunes de tous âges sont donc nécessaires pour préserver la santé et la qualité de vie actuelle et future des adolescents. Il faudra également mener d'autres recherches afin de cerner le niveau minimal d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée permettant de réduire le risque de syndrome métabolique.

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