

La musculation permet d'atténuer le gain de poids à la ménopause

Source

Bea J-W et coll. (2009) **Resistance training predicts 6-yr body composition change in postmenopausal women.** *Medicine & Science in Sports & Exercise* 42:1286-95.

La ménopause s'accompagne généralement de changements de la composition corporelle : augmentation de la masse adipeuse et diminution de la masse musculaire. Il y a ralentissement du métabolisme de repos (phénomène associé au vieillissement et à la perte de masse musculaire) et diminution de la concentration en œstrogènes, de sorte que la masse adipeuse a tendance à se loger dans l'abdomen, ce qui augmente les risques de maladies cardiovasculaires. En moyenne, les femmes ménopausées gagnent généralement près de 0,7 kg et 0,7 cm de tour de taille, par année.

On sait que l'entraînement aérobic peut, à condition d'être combiné à une alimentation hypocalorique, faciliter la perte de poids et son maintien après amaigrissement. Cependant, encore peu d'études mettent en évidence les effets salutaires de la musculation dans le contrôle du poids.

Plus de 250 femmes ont été réparties en deux groupes (témoin et exercice). La musculation effectuée trois fois par semaine comprenait deux séries de six à huit répétitions sollicitant les principaux groupes musculaires.

Les résultats de cette étude révèlent que la musculation permet de stabiliser la masse adipeuse abdominale, préserver la masse musculaire et maintenir le poids corporel à long terme.

Les mécanismes pouvant expliquer ces résultats sont liés d'abord et avant tout au métabolisme de repos. En effet, la musculation s'est accompagnée d'une augmentation de la masse musculaire et du métabolisme de repos correspondant à environ 10 kcal par jour, soit 3650 kcal par année (l'équivalent d'une livre de gras). Rappelons qu'une augmentation de la masse musculaire va de pair avec une augmentation de la sensibilité à l'insuline et, donc, une diminution de sa sécrétion et de son effet anabolique sur la masse adipeuse.

En conclusion, les femmes ménopausées auraient intérêt à faire de la musculation au moins deux fois par semaine pour maintenir leur masse



musculaire et leur métabolisme de repos, et pour prévenir le gain de masse adipeuse abdominale.

Annabelle Dumais et Guy Thibault