

L'activité physique et la prévention du gain de poids après 50 ans

Source

Lee IM et coll (2010) **Physical activity and weight gain prevention.** *JAMA* 303(12):1173-9.

Parmi les personnes qui ne s'imposent pas nécessairement de restrictions caloriques, quelle est la relation entre le volume d'activité physique et l'augmentation du poids? Existe-t-il un seuil d'activité physique à partir duquel le risque de prendre du poids est moindre? Est-ce que les lignes directrices actuelles en matière d'activité physique sont appropriées (150 ou 420 minutes hebdomadaires d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée pour prévenir le gain de poids)? Ces questions sont d'autant plus importantes que l'on sait que peu de gens parviennent à faire ne serait-ce que 150 minutes d'exercice physique par semaine.

Dans cette étude, on a établi un parallèle entre le niveau d'activité physique de 34 079 femmes (âge moyen de 54,2 ans au début de l'étude) qui ne s'imposaient pas de restrictions caloriques et leur changement de poids durant 13 années. Les femmes ont été réparties en trois groupes selon leur niveau d'activité physique hebdomadaire établi en MET · heures.

- Groupe 1 : < 7,5 MET · heures, soit l'équivalent de moins de 150 minutes d'exercice d'intensité moyenne;
- Groupe 2 : entre 7,5 et 21 MET · heures, soit l'équivalent de 150 à 420 minutes d'exercice d'intensité moyenne;
- Groupe 3 : > 21 MET · heures, soit l'équivalent de plus 420 minutes d'exercice d'intensité moyenne.

Quel que soit leur niveau d'activité physique, les femmes ont pris du poids. Elles sont en effet passées d'un poids moyen initial de 70,2 kg à un poids moyen de 72,8 kg à la fin de l'étude.

La probabilité de prendre 2,3 kg ou plus en trois ans était respectivement de 11 % et 7 % plus élevée chez les femmes des groupes 1 et 2, comparativement à celles du groupe 3. Mais l'effet bénéfique associé à un plus grand volume d'activité physique ne s'est manifesté que chez les femmes dont l'IMC était inférieur à 25 kg/m².

| Niveau d'activité physique (MET · heures) | Poids moyen au début de l'étude (kg) | Probabilité de prendre plus de 2,3 kg en trois ans |
|---|--------------------------------------|--|
| < 7,5 | 72,7 | 1,11 |
| Entre 7,5 et 21 | 68,8 | 1,07 |
| > 21 | 66,2 | 1,0* |

* Valeur de référence

On ne sait pas pourquoi les femmes ayant un surplus de poids au début de la cinquantaine ne tirent pas profit d'un plus grand volume d'activité physique pour éviter de prendre davantage de poids.

En conclusion, chez les femmes qui ne restreignent pas nécessairement leur apport calorique, celles qui font au moins 420 minutes d'activité physique d'intensité moyenne par semaine et qui n'ont pas de surplus de poids risquent moins de prendre du poids avec les années.

Annabelle Dumais et Guy Thibault