

## Faire de l'exercice pour contrôler son appétit

### Source

Tremblay, A (2010) **Prenez le contrôle de votre appétit et de votre poids**, Les Éditions de l'homme, 208 p.

Lorsque l'on désire perdre du poids, l'activité physique figure au premier plan. En effet, il s'agit du seul aspect de notre dépense énergétique quotidienne sur lequel nous pouvons exercer un contrôle volontaire. Il est bien connu que l'exercice physique permet d'engendrer plus facilement une balance énergétique négative, condition essentielle à la perte de poids, sans compter qu'il améliore la condition physique sur les plans cardiorespiratoire et musculaire.

L'équipe de recherche du professeur Angelo Tremblay de l'Université Laval va plus loin en mettant l'accent sur les bienfaits de l'activité physique pour le contrôle de l'appétit et donc du poids. L'exercice stabilise la glycémie (moins de variation du taux de sucre dans le sang), ce qui a pour effet d'éviter les fringales car lorsque la glycémie chute, on ressent inévitablement une sensation de faim.

L'exercice favorise également la sécrétion d'adrénaline et de noradrénaline, des hormones qui freinent l'appétit, particulièrement à la suite d'efforts d'intensité moyenne ou élevée. De plus, il augmente la sensibilité aux différentes hormones de satiété, notamment la leptine, d'où une moins grande difficulté de s'arrêter de manger au bon moment.

Autre avantage de l'exercice : il élève le métabolisme pendant une certaine période après la séance, de sorte que l'on dépense plus de calories au repos.

L'activité physique permet également de mieux réguler le stress. Or, le stress est associé à la prise de poids, plus particulièrement au niveau abdominal – cette graisse est davantage associée au développement de plusieurs pathologies. En effet, le stress accroît la sécrétion du cortisol, une hormone qui augmente la production de glucose par le foie (gluconéogenèse) et, par conséquent, la concentration de glucose dans le sang et la dégradation des protéines.

En somme, l'exercice permet d'atteindre un équilibre physiologique et psychologique qui est gage de contrôle et de maintien du poids.

Annabelle Dumais et Guy Thibault