

## Pour les jeunes obèses, l'entraînement par intervalles d'intensité élevée a plus d'effets bénéfiques sur la pression artérielle et l'aptitude aérobie que d'autres formes d'entraînement

Date de publication : 2017-02-14

### Source

*García-Hermoso A et coll. (2016) Is high-intensity interval training more effective on improving cardiometabolic risk and aerobic capacity than other forms of exercise in overweight and obese youth? A meta-analysis. Obes Rev (sous presse).*

De plus en plus de recherches font ressortir l'intérêt de l'entraînement par intervalles avec fractions d'effort d'intensité élevée (EPIIE) pour l'amélioration de la condition physique et de la santé.

Selon cette méta-analyse, l'EPIIE convient également aux jeunes obèses. Pour eux, cette méthode d'entraînement se révèle plus efficace pour améliorer la pression sanguine et l'aptitude aérobie que d'autres formes d'exercice.

A. García-Hermoso (Université de Santiago du Chili) et ses collègues ont examiné l'efficacité des programmes d'EPIIE sur les facteurs de risque cardiométabolique et l'aptitude aérobie de jeunes souffrant d'un surplus de poids ou d'obésité. Les données sont tirées de neuf études portant sur 274 sujets de 6 à 17 ans.

Les chercheurs ont constaté que, par rapport à d'autres formes d'exercice, les programmes d'entraînement misant sur l'EPIIE s'accompagnaient d'une plus grande diminution de la pression artérielle systolique (-3,63 mm Hg) et d'une plus grande augmentation de la consommation maximale d'oxygène (1,92 ml/kg/min). Les résultats sont plus marqués dès que l'entraînement dure plus de 12 semaines.

Aux programmes d'entraînement ne comprenant que des séances d'entraînement continu à intensité moyenne, il faut donc préférer ceux qui mettent l'accent sur l'EPIIE. Rappelons que, par ailleurs, l'EPIIE est généralement perçu comme plus motivant, d'où une plus grande assiduité.

Xavier Bonacorsi et Guy Thibault