

Activité physique à recommander pour perdre du poids

Source

Swift DL et coll. (2014) **The role of exercise and physical activity in weight loss and maintenance.** *Prog Cardiovasc Dis* 56(4):441-7.

Aux États-Unis, 66 % de la population est considérée comme obèse, ce qui engendre des coûts en soins de santé annuels estimés à 140 milliards de dollars, soit 9,1 % de l'ensemble de ces coûts. Or, plusieurs études indiquent qu'une réduction aussi modeste que 5 % du poids corporel atténue significativement les facteurs de risque suivants de maladie cardiovasculaire : diabète de type 2, résistance à l'insuline, dyslipidémies, hypertension et maladies pulmonaires. Voici ce qui ressort de cet article sur le niveau d'activité physique à prescrire aux personnes qui doivent perdre du poids, ainsi que le type d'exercices à privilégier.

L'*American College of Sports Medicine* recommande de faire suffisamment de l'activité physique dans le moments de loisir pour obtenir une dépense énergétique supplémentaire d'au moins 1200 à 2000 kcal/semaine, soit l'équivalent de 150 à 250 minutes hebdomadaires d'exercice d'intensité moyenne ou élevée. Aussi important-il que les professionnels de la santé relaient l'information à leurs patients et leur proposent des activités appropriées.

Attention toutefois au phénomène de surcompensation énergétique qui peut limiter la perte de poids. En effet, les femmes qui augmentent leur volume d'activité physique à plus de 150 % du niveau minimal recommandé perdent souvent moins de poids que ce qu'elles visent. On peut penser qu'une progression appropriée peut grandement favoriser la perte de poids.

Type d'activités physiques

Selon plusieurs recherches, l'exercice d'intensité élevée de type intermittent (entraînement par intervalles) est associé à des effets bénéfiques supérieurs, notamment sur la réduction du volume de gras viscéral, de la glycémie et de l'inflammation. L'ajout d'exercices de musculation ne mène pas nécessairement à une perte de poids supplémentaire, mais permet de mieux réguler la glycémie à long terme.

Finalement, il est important de garder en tête que ces recommandations sont générales et que la prescription doit être personnalisée en fonction



de différents facteurs individuels liés à l'environnement et aux habitudes de vie. Même si la pratique d'activités physiques est associée à une perte de poids modeste, elle peut améliorer la santé et la qualité de vie.

Joanie Caron et Guy Thibault