

## Exercice, leptine et alimentation

### Source

Hopkins M et coll. (2014) **Fasting leptin is a metabolic determinant of food reward in overweight and obese individuals during chronic aerobic exercise testing.** *Int J Endocrinol* 8 p.

L'apport alimentaire est régulé par plusieurs mécanismes hormonaux ayant pour objectif le maintien de l'homéostasie. Certaines études indiquent que les individus obèses ou ayant un surplus de poids réagissent de façon différente à l'activité physique. Reste à cerner les mécanismes sous-jacents à ces différences. Cette étude avait pour objectif d'évaluer les effets d'un programme d'activités physiques aérobies sur la leptine et les choix alimentaires.

Ainsi, 16 hommes et 30 femmes obèses, ou ayant un surplus de poids (IMC > 30 kg/m<sup>2</sup>), ont participé à cette étude de 12 semaines. Le programme comprenait des activités aérobies en mode continu à une intensité correspondant à 70 % de la FC maximale, et visait une dépense calorique variant entre 250 et 500 kcal par séance. La composition corporelle, l'apport alimentaire et les taux d'hormones (leptine, glucose et insuline) ont été mesurés au début, à la 6<sup>e</sup> et à la 12<sup>e</sup> semaine.

De plus, on a évalué l'intérêt implicite (choix) et explicite (score attribué en fonction de l'attrance) pour des aliments riches en gras et en calories, ainsi que l'apport alimentaire.

### Résultats

Les participants ont réduit leur poids (passant en moyenne de 88,2 kg à 86,5 kg) et leur masse adipeuse (passant en moyenne de 35,7 kg à 33,5 kg) tout en préservant leur masse maigre. Aucun changement n'a été observé quant aux taux de glucose et d'insuline à jeun. Le taux de leptine à jeun a diminué, ce qui était associé à un intérêt marqué pour les aliments riches en gras et caloriques, ainsi qu'à un plus grand apport calorique.

Les auteurs ont également noté une association entre l'intérêt pour les aliments riches en gras, le poids corporel et la masse adipeuse. Selon eux, la diminution du taux de leptine agirait sur les transporteurs de la dopamine, ce qui s'accompagnerait d'une augmentation de la consommation d'aliments associés au plaisir.

Joanie Caron et Guy Thibault