

## Perte de poids induite par l'exercice : y a-t-il une différence entre les hommes et les femmes?

### Source

Caudwell P et coll. (2014) **Exercise and weight loss: No sex differences in body weight response to exercise.** *Exerc Sports Sci Rev* 42(3):92-101.

La combinaison exercice physique et déficit calorique est la meilleure stratégie pour atteindre un poids santé. De plus, l'activité physique est associée à de nombreux effets bénéfiques sur la santé physique et psychologique.

Or, certaines études suggèrent qu'en raison de mécanismes compensatoires, les femmes éprouveraient plus de difficulté que les hommes à perdre du poids en faisant uniquement de l'exercice.

Le but de cette revue de littérature était donc de déterminer s'il existe une différence entre la perte de poids observée chez les hommes et les femmes, pour une dépense énergétique semblable.

Sur l'ensemble des études dépouillées, 21 ont été retenues aux fins de cette étude. Les interventions allaient de quelques jours à 16 semaines.

Les principaux constats sont les suivants :

- « *Pour une même dépense énergétique, la perte de poids est la même sans égard au sexe.* » Une séance provoque souvent une plus grande dépense d'énergie chez les hommes, ceux-ci étant plus costauds.
- « *L'évaluation de la composition corporelle est primordiale.* » Dans certaines études, on n'observe pas de réduction du poids des sujets, mais l'entraînement induit des modifications de la masse grasse ou de la masse maigre qui ne sont pas les mêmes chez les hommes et les femmes.
- « *La perte de poids attribuable à l'exercice varie selon les individus.* » Certaines études rapportent une compensation calorique chez les femmes à la suite de l'exercice; ce phénomène se produit après une séance d'exercice à faible intensité, mais pas lorsque l'exercice est effectué à intensité élevée.
- « *L'exercice s'accompagne d'effets bénéfiques sur la santé, indépendamment de la perte de poids.* » Même si la perte de poids est parfois inférieure à celle anticipée, les effets suivants sont souvent observés : réduction du tour de taille, de la pression artérielle et de la fréquence cardiaque, et augmentation de l'aptitude aérobie.



Selon les auteurs, les femmes n'auraient pas plus de difficulté à perdre du poids que les hommes. Qu'il s'agisse d'hommes ou de femmes, il semble préférable de combiner exercice à intensité élevée et déficit calorique raisonnable, afin d'atteindre les objectifs de perte de poids.

Joanie Caron et Guy Thibault