

Stéatose hépatique non alcoolique : réduction de la quantité de lipides dans le foie grâce à la musculation

Source

Hallsworth K et coll. (2011) **Resistance exercise reduces liver fat and its mediators in non-alcoholic fatty liver disease independent of weight loss.** *Gut* 60:1278-83.

Environ 75 % des personnes obèses sont à risque de développer une stéatose hépatique non alcoolique. Jusqu'à maintenant, la perte de poids est le seul traitement pour ce type de stéatose, et les changements du mode de vie sont la pierre angulaire des interventions. Deux études ont fait ressortir des effets bénéfiques de l'entraînement aérobie sur la fonction hépatique, indépendamment de la perte de poids. La pratique d'activités aérobies peut cependant en rebuter plusieurs, car elle demande un effort cardiovasculaire et est associée avec de la fatigue et de l'inconfort. En revanche, les exercices de musculation exigent moins d'efforts cardiovasculaires et seraient associés aux mêmes effets métaboliques bénéfiques.

L'objectif de cette étude était de déterminer l'effet d'un programme de musculation de huit semaines sur lipides hépatiques d'adultes ayant une stéatose hépatique non alcoolique.

Les 19 sujets ont été répartis en deux groupes : 1) groupe expérimental de 11 sujets : exercices de musculation de 45 à 60 minutes trois fois par semaine, durant huit semaines; les sujets ont été invités à augmenter la charge chaque semaine, lorsque c'était possible; 2) groupe témoin de 8 sujets : aucun entraînement.

Résultats

- Aucune différence n'a été notée quant au poids, à la circonférence de la taille, à l'IMC et à la composition corporelle, ni dans le groupe expérimental, ni dans le groupe témoin.
- Une diminution de 13 % des lipides hépatiques a été observée chez les sujets du groupe expérimental; ils ont aussi amélioré leur contrôle glycémique et leur sensibilité à l'insuline (aucun changement chez ceux du groupe témoin).

La musculation est donc une solution de remplacement à l'entraînement aérobie dans les cas de stéatose hépatique non alcoolique, sans compter qu'elle peut augmenter sensiblement la masse musculaire et qu'elle améliore la force et le contrôle métabolique, indépendamment de la perte de poids.

Joanie Caron, Véronique Ouellet St-Denis, Karima Djellouli et Guy Thibault

Pour consulter plus de fiches : www.kino-quebec.qc.ca