

Adolescentes obèses : intérêt de l'entraînement par intervalles à intensité élevée

Source

Racil G et coll. (2013) **Effects of high vs. moderate exercise intensity during interval training on lipids and adiponectin levels in obese young females.** *Eur J Appl Physiol* 113:2531-40.

Un nombre croissant de jeunes filles ont un problème d'obésité, ce qui non seulement augmente le risque qu'elles soient confrontées à divers problèmes de santé, mais nuit également à leur qualité de vie. L'une des causes de l'obésité est le manque d'exercice. Or, trop peu d'adolescentes suivent les recommandations en matière d'activité physique.

Des recherches indiquent qu'une diète combinée à un programme d'exercice régulier permet d'augmenter le taux d'adiponectine, protéine sécrétée par le tissu adipeux et associée à une meilleure sensibilité à l'insuline. (À noter que la quantité d'adiponectine sécrétée est inversement proportionnelle à la masse grasse.) Cependant, il existe peu de données portant uniquement sur les effets de l'exercice sur cette hormone.

Cette étude avait donc pour but d'évaluer les effets d'un programme d'entraînement par intervalles à intensité moyenne ou élevée sur l'adiponectine et la santé métabolique d'adolescentes obèses (> 97^e percentile).

Deux groupes d'adolescentes ont participé à des programmes d'entraînement sur tapis roulant, l'un à intensité moyenne, l'autre à intensité élevée.

Programme d'entraînement par intervalles à intensité moyenne : 2 séries de 6 à 8 répétitions de 30 secondes à 70-80 % de la vitesse maximale aérobie (VMA), entrecoupées de 30 secondes à 50 % de la VMA, avec 4 minutes de repos entre les séries.

Programme d'entraînement par intervalles à intensité élevée : 2 séries de 6 à 8 répétitions de 30 secondes à 100-110 % de la VMA, entrecoupées de 30 secondes à 50 % de la VMA, avec 4 minutes de repos entre les séries.

Résultats

Des effets similaires ont été observés à la suite des deux programmes : réduction de poids, meilleure aptitude aérobie et profil métabolique amélioré.

Les chercheurs ont toutefois relevé que l'entraînement à intensité élevée (100-110 % de la VMA) :

- s'était accompagné d'une plus grande diminution de la résistance à l'insuline (29,2 %) que l'entraînement à intensité moyenne (18,4 %);
- était perçu comme étant plus agréable et moins difficile à effectuer;
- était associé à des augmentations supérieures du taux d'adiponectine (35,8 % contre 16,2 % pour l'entraînement à intensité moyenne).

Bien qu'un programme à intensité moyenne soit tout autant bénéfique pour la perte de poids et la condition physique qu'un programme à intensité élevée, ce dernier est associé à des effets plus importants sur les taux d'adiponectine, lui conférant ainsi une valeur ajoutée. Il est toutefois important de suivre une progression appropriée à l'état de santé et aux habiletés des participants.

Joanie Caron et Guy Thibault