

Effets de la musculation suivant ou non les lignes directrices sur la force et la composition corporelle des femmes

Source

Trudelle-Jackson E et coll. (2011) **Relations of meeting national public health recommendations for muscular strengthening activities with strength, body composition, and obesity: The women's injury study.** *Am J Public Health* 101:1930-5.

Les effets de la musculation sont bien documentés. Toutefois, la plupart des études ont été effectuées auprès d'hommes, et les femmes sont moins nombreuses que les hommes à faire de la musculation intensivement. Les lignes directrices américaines, émises par le *National Institute of Health* (www.health.gov/paguidelines) incluent, pour les adultes, un minimum de deux séances par semaine de musculation, effectuées à intensité moyenne ou élevée, et ciblant les principaux groupes musculaires. Dans cette recherche menée auprès de 905 femmes de 20 à 83 ans, les auteurs ont comparé l'effet, sur la force et la composition corporelle, d'un programme de musculation suivant ou non ces lignes directrices.

Résultats

Les participantes qui ont suivi un programme de musculation suivant les lignes directrices :

- étaient plus jeunes;
- possédaient un indice de masse corporelle et un pourcentage de graisse inférieurs;
- pratiquaient davantage d'activités de nature aérobie;
- avaient une plus grande force musculaire.

Chez les femmes qui ont suivi un programme moins intensif de musculation, le risque d'obésité était 56 % plus élevé. Bien que modeste, une association positive a été observée entre le fait de suivre ou non les lignes directrices concernant la musculation sur la force musculaire et la composition corporelle. Même si les indices d'activité physique étaient autorapportés et non mesurés, ces résultats témoignent de l'importance de la musculation pour l'atteinte d'un poids-santé et le maintien de la capacité fonctionnelle.

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