

Faire des exercices qui sollicitent les muscles abdominaux n'est pas associé à la diminution du gras abdominal

Source

Sachin S et coll. (2011) **The effect of abdominal exercise on abdominal fat.** Journal of Strength and Conditioning Research 25(9):2559-64.

Certaines personnes s'acharnent encore à faire des exercices sollicitant une partie bien précise du corps dans le but de « brûler » des graisses à cet endroit, par exemple la région abdominale. Ainsi, des gens demandent à leur entraîneur d'ajouter à leur programme plusieurs exercices abdominaux afin de « perdre du ventre ». On a maintenant une autre preuve qu'il s'agit d'un mythe. Dans cette étude, 14 hommes et 10 femmes, âgés de 18 à 40 ans, ont été assignés à l'un des deux groupes suivants :

- Le groupe avec exercices abdominaux (GEA), afin de connaître l'effet de ces exercices sur la perte de poids abdominal. Les sujets ont effectué 2 séries de 10 répétitions de 7 exercices abdominaux, 5 fois par semaine durant 6 semaines;
- Le groupe témoin (GT), où les sujets ne faisaient aucun exercice.

Les mesures anthropométriques, la composition corporelle ainsi que l'endurance des muscles abdominaux ont été notées avant et après les six semaines du programme (pendant laquelle la diète demeurait inchangée).

Les résultats indiquent que six semaines d'exercices abdominaux ne permettent pas de réduire le gras abdominal sous-cutané. Cependant, le groupe GEA a amélioré de façon significative l'endurance des muscles abdominaux.

Les exercices abdominaux seuls ne sont donc pas suffisants pour perdre du gras abdominal. Pour y parvenir, il est indiqué de faire des exercices cardiovasculaires et de musculation, en plus de réduire l'apport énergétique alimentaire.

Annabelle Dumais et Guy Thibault