

Pour perdre du poids, mieux vaut s'entraîner après un repas qu'à jeun

Source

Paoli A et coll. (2011) **Exercising fasting or fed to enhance fat loss? Influence of food intake on respiratory ratio and excess postexercise oxygen consumption after bout of endurance training.** *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism* 21:48-54.

Une des croyances populaires dans le monde de l'entraînement veut que l'entraînement à jeun permet d'oxyder davantage de lipides et, donc, serait à conseiller aux personnes qui désirent perdre du poids. À jeun, la concentration sanguine de glucose étant plus faible, il y aurait une utilisation plus importante des lipides comme source d'énergie.

Afin de vérifier l'effet de l'état nutritionnel sur le métabolisme des lipides à l'exercice, on a comparé la consommation d'oxygène de même que l'utilisation des substrats énergétiques (à l'aide du quotient respiratoire, QR) chez huit jeunes hommes en santé, durant deux séances de tapis roulant à 65 % de leur VO_2 max (36 minutes), à jeun et après avoir déjeuné. La mesure des échanges gazeux a été réalisée avant la séance d'exercice, ainsi que 12 heures et 24 heures après. Durant la condition basale, le VO_2 ainsi que le QR ne différaient pas selon la condition.

Comme on s'y attendait, avant l'exercice, la consommation d'oxygène ainsi que le QR étaient plus élevés si les sujets avaient déjeuné. Effectivement, consommer un repas contenant des glucides s'accompagne d'un changement dans l'utilisation des substrats en faveur des glucides.

Observation intéressante : 12 heures et 24 heures après la fin de l'exercice, le VO_2 demeurait plus élevé lorsque les participants avaient déjeuné que lorsqu'ils étaient à jeun. Le QR, quant à lui, est moins élevé 12 heures et 24 heures après l'exercice, lorsque celui-ci est effectué après avoir mangé que lorsqu'il est complété à jeun, ce qui révèle une utilisation plus importante des lipides après avoir déjeuné qu'à jeun.

En conclusion, déjeuner avant l'entraînement permet de maintenir une consommation d'oxygène plus élevée, et ce, plus longtemps (donc une dépense d'énergie globale plus importante) que lorsque l'exercice est fait à jeun. Bien que le QR soit plus élevé après avoir déjeuné qu'à jeun (ce qui indique une utilisation plus importante des glucides), on observe l'inverse dans les 24 heures qui suivent l'activité physique.

L'exercice à jeun n'est donc pas indiqué pour les personnes désirant perdre du poids, bien au contraire.

Ce qui importe pour perdre de la graisse, ce n'est pas tant d'oxyder de la graisse pendant l'exercice, mais bien de créer un déficit calorique, d'où l'intérêt de majorer le métabolisme de base post-exercice à l'aide d'un repas pris avant l'exercice, sans compter qu'il est moins difficile de faire des séances intensives et prolongées lorsqu'on s'est préalablement alloué un apport énergétique alimentaire approprié.

Lecture suggérée

Péronnet F, G Thibault et J Tremblay **Quel effort pour maigrir? La grande illusion du lipoxmax** Sport et Vie 119:27-32.

Annabelle Dumais et Guy Thibault