

## Des scientifiques québécois à connaître : Jean-Pierre Després

**JEAN-PIERRE DESPRÉS**, Ph.D. en physiologie de l'exercice, professeur au Département de médecine sociale et préventive de l'Université Laval, et directeur de la recherche en cardiologie au Centre de recherche de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec

Jean-Pierre Després a très tôt servi la cause de la condition physique. Après des études dans le domaine, il a travaillé activement avec le milieu médical afin de faire évoluer les mentalités et les habitudes de vie de la population. Il est, en quelque sorte, le père du concept voulant que le tour de taille soit un excellent indicateur de l'état métabolique et cardiovasculaire.

### SPÉCIALISATION

Obésité abdominale — diabète de type 2 — nutrition — médecine préventive — activité physique — maladie cardiovasculaire — syndrome cardiométabolique — syndrome métabolique — maladies cardiaques liées à l'obésité — santé cardiovasculaire

### VISION

Depuis 20 ans, Jean-Pierre Després mène une croisade contre l'obésité, plus précisément contre l'obésité abdominale. Il amène les spécialistes et la population à comprendre que l'obésité n'est pas qu'un problème de poids : le vrai enjeu réside dans l'obésité viscérale. « Il faut remettre les pendules à l'heure et réaliser que l'obésité en chiffres, ça ne dit rien. Ce n'est qu'un marqueur de nos habitudes de vie. Le vrai problème, c'est celui de l'obésité viscérale. Le tour de taille est un merveilleux indicateur permettant de cibler les patients à risque. Il devrait être considéré et mesuré au même titre que la pression artérielle, par exemple. C'est un indicateur clé qui devrait être systématiquement mesuré. Malheureusement, il y a un fossé entre ce que l'on sait et ce qui est fait sur le terrain. Même si l'on sait que le tour de taille est un indicateur de bonne ou de mauvaise santé, c'est encore la notion de poids santé qui demeure aujourd'hui le principal sujet d'intérêt ».

## PARCOURS

Dès le CÉGEP, Jean-Pierre Després a été interpellé par le discours d'un de ses professeurs, Gaston Godin, qui fait le lien entre l'activité physique et la santé. Il décide donc de faire son baccalauréat en sciences de l'activité physique. Il n'a que 18 ans lorsqu'il fait une seconde rencontre déterminante : celle de Claude Bouchard. Avec lui, il collabore à un programme de recherche qui vise à faire le portrait de la condition physique de la population de Québec. Il a aussitôt trouvé sa voie. À partir de cette expérience, tout s'éclaircit. Jean-Pierre Després poursuit dans la même veine et fait une maîtrise puis un doctorat en sciences de l'activité physique à l'Université Laval, avant de partir à Toronto où il entreprend un postdoctorat au département de médecine. Le milieu médical lui ouvre les yeux sur les mauvaises habitudes de vie de la population. De retour à Québec, il décide de travailler activement avec le corps médical. Dès lors, il se mobilise pour contribuer à l'amélioration des habitudes de vie et, conséquemment, de la santé de la population. Depuis 12 ans, il est affilié au Centre de recherche de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec.

## QUELQUES PROJETS ACTUELS

### **Recherche d'une durée de trois ans réalisée auprès d'hommes souffrant de problèmes d'obésité ou de diabète de type 2**

L'équipe de recherche a progressivement changé les habitudes de vie des participants en « faisant le ménage » dans leurs habitudes alimentaires, et en les incitant à faire de l'exercice physique 160 minutes par semaine. Après trois ans, le volume de graisse abdominale des participants avait diminué et leur santé cardiovasculaire s'était améliorée. L'équipe de recherche a travaillé en collaboration avec des diététistes et des kinésiologues.

### **Recherche réalisée auprès de patients diabétiques ayant subi des pontages**

L'équipe de recherche amène ces patients à risque à changer leurs habitudes de vie, afin d'évaluer la plasticité du corps humain.

## QUELQUES PROJETS ANTÉRIEURS

### **Élaboration d'un protocole pour évaluer l'effet de l'activité physique sur les lipides**

## Vingt ans de travail en imagerie pour cibler l'obésité abdominale

### PISTES À EXPLORER

À l'échelle internationale, on reconnaît la contribution du Québec en matière de recherche sur l'obésité viscérale. Mais, aujourd'hui, il est temps de passer de la théorie à la pratique et de s'assurer que la population mange bien et fait de l'exercice physique régulièrement.

### CHANGEMENTS ET DÉCOUVERTES

« Il faut aller au-delà du poids santé. Il faut se débarrasser des diktats du poids. On n'a pas la bonne cible et cela provoque des pressions indues. Il faut voir à l'évolution et au changement des comportements puisque la norme au Québec, c'est l'excès. Mais cela passe par des changements dans notre façon d'aborder le problème. Il faut faire des changements sur le plan clinique. Si on sait qu'une mauvaise condition cardiovasculaire, même chez des gens asymptomatiques, augure très mal, pourquoi ne pas mettre sur pied un projet pilote pour cibler et conséquemment aider la clientèle à risque? Il faut un programme à la hauteur de nos moyens et nous devons mettre à contribution les nutritionnistes et les kinésioles. Déjà, des gens s'engagent et font changer les mentalités. Il faut multiplier les initiatives comme celle de Pierre Lavoie, par exemple ».

### SINGULARITÉ

Jean-Pierre Després est à l'origine du discours concernant l'obésité viscérale. Il souhaiterait maintenant que les connaissances théoriques soient appliquées dans le milieu clinique.

### Quelques publications et communications scientifiques

Després J-P et I Lemieux (2006) **Abdominal obesity and metabolic syndrome**. *Nature* 444(7121):881-7.

Rhéaume C, BJ Arsenault, MP Dumas, L Pérusse, A Tremblay, C Bouchard, P Poirier et J-P Després (2011) **Contributions of cardiorespiratory fitness and visceral adiposity to six-year changes in cardiometabolic risk markers in apparently healthy men and women**. *J Clin Endocrinol Metab* 96(5):1462-8.

Chaput J-P, AM Sjödin, A Astrup, J-P Després, C Bouchard et A Tremblay (2010) **Risk factors for adult overweight and obesity: The importance of looking beyond the 'big two'**. *Obes Facts* 5:320-7.

Ross R et J-P Després (2009) **Abdominal obesity, insulin resistance, and the metabolic syndrome: Contribution of physical activity/exercise.** *Obesity* (Silver Spring) Suppl 3:S1-2.

Ardern CI, PT Katzmarzyk, I Janssen, AS Leon, JH Wilmore, JS Skinner, DC Rao, J-P Després, T Rankinen et C Bouchard (2004) **Race and sex similarities in exercise-induced changes in blood lipids and fatness.** *Med Sci Sports Exerc* 36(9):1610-5.

Arsenault BJ, M Côté, A Cartier, I Lemieux, J-P Després, R Ross, CP Earnest, SN Blair et TS Church (2009) **Effect of exercise training on cardiometabolic risk markers among sedentary, but metabolically healthy overweight or obese post-menopausal women with elevated blood pressure.** *Atherosclerosis* 207(2):530-3.

### Encadrement de projets étudiants

Jean-Pierre Després supervise actuellement une demi-douzaine de projets étudiants.

Catherine Cardinal et Guy Thibault