

La pratique d'activités physiques, qu'elle soit associée à une perte de poids significative ou non, s'accompagne d'effets salutaires

Source

King NA et coll. (2009) **Beneficial effects of exercise: Shifting the focus from body weight to other markers of health.** *Br J Sports Med* 43(12):924-7.

Lorsqu'il est question de promotion de l'activité physique, l'accent est souvent mis sur la perte de poids, alors que les autres effets bénéfiques sur la santé reçoivent moins d'attention. Certes, une perte de poids s'accompagne de bienfaits importants pour la santé. Cependant, le poids perdu au cours d'un programme amaigrissant varie d'une personne à l'autre selon plusieurs facteurs tels que l'hérédité, l'alimentation, etc.

Dans cette étude, on a voulu savoir si la pratique d'activités physiques devait nécessairement occasionner une perte de poids importante pour en retirer des effets bénéfiques sur la santé. Pendant 12 semaines, 58 sujets sédentaires et obèses ($IMC \geq 31,8 \text{ kg/m}^2$) ont participé à un programme supervisé d'activités physiques aérobies à raison de 5 fois par semaine (70 % du $VO_2\text{max}$, dépense calorique de 500 kcal par séance). Une perte de poids moyenne de 3,63 kg a été observée pour l'ensemble des sujets. Par contre, 26 des 58 sujets ont moins perdu de poids que permettait d'anticiper leur bilan énergétique (seulement 1,8 kg). Malgré une perte de poids moins importante, on a constaté chez ces derniers :

- une augmentation du $VO_2\text{max}$ de 6,3 mL/kg/min;
- une diminution de la pression systolique et diastolique de 11,5 et 5,8 mm Hg respectivement;
- une diminution de la circonférence de la taille de 2,7 cm;
- une diminution de la fréquence cardiaque de repos de 8,9 bpm.

Ces derniers ont aussi affirmé s'être senti de meilleure humeur pendant les douze semaines d'entraînement.

Concernant les effets bénéfiques sur la santé, les chercheurs n'ont constaté aucune différence significative entre les sujets ayant bien et moins bien répondu au programme d'amaigrissement. De plus, aucun lien n'a été observé entre le nombre de kilos perdus et les bienfaits pour la santé.

En conclusion, la pratique d'activités physiques peut s'accompagner d'effets bénéfiques sur la santé physique et psychologique, même en l'absence de perte de poids significative. Une perte de poids moins



importante que prévu ne signifie donc pas que les bienfaits pour la santé sont moins importants. C'est pourquoi, du point de vue de la santé publique, l'accent devrait davantage être mis sur la pratique d'activités physiques et l'amélioration de la condition physique que sur la perte de poids. Toutefois, cela n'empêche pas que le maintien d'un poids santé demeure bénéfique pour la santé.

Kathryn Adel et Guy Thibault