

## L'entraînement à intensité élevée s'accompagne d'une plus grande perte de gras

### Source

Trapp EG et coll. (2008) **The effects of high-intensity intermittent exercise training on fat loss and fasting insulin levels of young women.** *Int J Obes* 32(4):684-91.

Le professeur Trapp et ses collègues de Sydney en Australie ont montré que même s'il s'accompagne de la combustion d'un mélange de substrats comprenant plus de glucides que de lipides, l'entraînement à intensité élevée provoque finalement une plus grande perte de gras, et que l'entraînement par intervalles (EPI) donne de meilleurs résultats que l'entraînement continu, lorsque l'objectif est de perdre de la graisse.

Les chercheurs ont assigné aléatoirement 45 jeunes femmes à un entraînement de type continu ou à de l'EPI comprenant des fractions d'effort d'intensité élevée. Après 15 semaines, seules les participantes qui avaient effectué l'EPI avaient réussi à réduire leur masse corporelle (63,3 à 61,8 kg) et leur masse grasse (22,2 à 19,7 kg).

En fait, on sait depuis plusieurs années que l'EPI peut avoir un plus grand effet amaigrissant que l'entraînement continu. Pourquoi? Parce qu'au cours des heures suivant une séance d'exercice, l'appétit est diminué et la dépense d'énergie (métabolisme de repos) un peu plus élevée, et que ces effets sont proportionnels à la durée et, surtout, à l'intensité de l'exercice.

Guy Thibault