

L'entraînement par intervalles contre le syndrome métabolique

Source

Tjønnå AE et coll. (2008) **Aerobic interval training versus continuous moderate exercise as a treatment for the metabolic syndrome: A pilot study.** *Circulation* 118(4):346-54.

Des chercheurs norvégiens ont assigné aléatoirement 32 patients atteints du syndrome métabolique à un programme de séances d'entraînement de type continu (intensité moyenne : 70 % de la fréquence cardiaque maximale, FCmax) ou par intervalles (intensité élevée : 90 % de la FCmax), au rythme de trois séances hebdomadaires pendant 16 semaines. L'entraînement par intervalles s'est accompagné :

- d'une plus grande augmentation du VO₂max (35 % c. 16 %);
- de la disparition d'un plus grand nombre de facteurs de risque constituant le SM (entraînement intermittent : de 5,9 à 4,0 facteurs; entraînement continu : de 5,7 à 5,0 facteurs);
- d'une amélioration plus prononcée de plusieurs aspects du métabolisme des lipides et des glucides.

En somme, les patients qui sont capables de s'entraîner à intensité élevée pourraient donc profiter d'une plus grande réduction des facteurs de risque de maladie cardiovasculaire.

Cette observation s'ajoute aux nombreuses autres qui confirment que l'entraînement intensif s'accompagne de plus d'effets bénéfiques que l'entraînement à intensité moins élevée. Il va sans dire que pour plusieurs personnes sédentaires qui entreprennent un programme d'exercice physique, l'entraînement intensif ne sera possible qu'après quelques semaines de progression.

Guy Thibault