

Un nouveau programme d'activité physique pour patients obèses

Christophe Gasteyger
sous la direction de Alain Golay, 2003.

INTRODUCTION

Les nombreux effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé sont actuellement clairement démontrés, aussi bien chez des sujets normopondéraux que chez des sujets obèses. En revanche, le rôle de l'exercice dans la perte de poids chez des sujets obèses demeure nettement plus controversé. S'il existe des publications qui ont mis en évidence un effet significatif de l'exercice seul sur la composition corporelle, bon nombre d'autres en revanche ont affirmé que, sans restriction calorique associée, l'activité physique ne permettait que des pertes de poids négligeables. Cependant, il apparaît maintenant de plus en plus clairement que ce n'est pas seulement la présence ou l'absence de l'activité physique qui importe, mais aussi la façon dont celle-ci est conçue. C'est en nous fondant sur ce dernier constat que nous avons mis au point un programme d'activité physique spécialement adapté aux besoins des patients obèses. Ce programme vise une perte pondérale en favorisant l'oxydation des graisses durant l'effort.

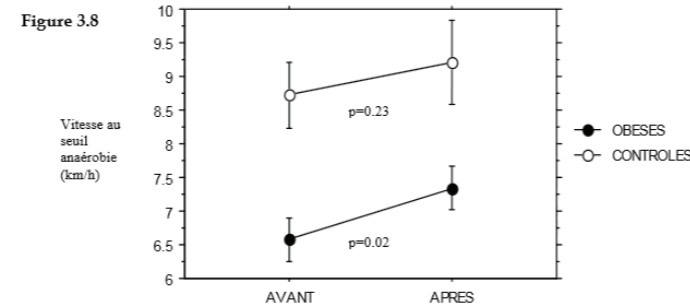
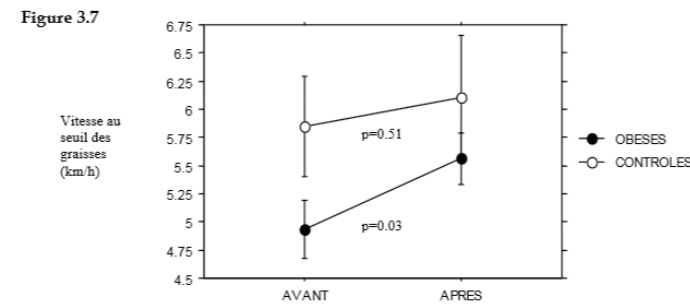
MATERIEL ET METHODES

Nous avons utilisé les données issues du suivi d'un total de 51 sujets, âgés de 42.2 ± 1.9 ans (\pm SEM). Trente-huit sujets (27 femmes et 11 hommes) avec un BMI ≥ 25.0 kg/m² constituent le groupe obèse et 13 sujets (9 femmes et 4 hommes) avec un BMI < 25.0 kg/m² constituent le groupe contrôle. Tous ces sujets ont été soumis pendant une durée moyenne de 28.6 ± 2.5 semaines au programme d'entraînement physique composé de marche, de course et d'étirement musculaire, à raison de 2 séances par semaine. Le programme consistait, dans un premier temps (8 séances), à faire travailler les sujets au seuil de l'oxydation des graisses, et ceci durant des séances de durée croissante, jusqu'à parvenir à 60 minutes d'effort en continu. Dès la neuvième séance, le programme faisait alterner les séances au seuil des graisses avec des séances d'activité plus intense, à savoir au seuil anaérobie. L'objectif était ici d'atteindre un total de 4 périodes de 12 minutes d'effort au seuil anaérobie.

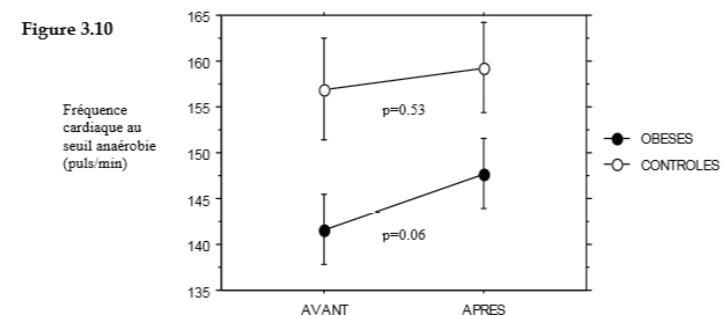
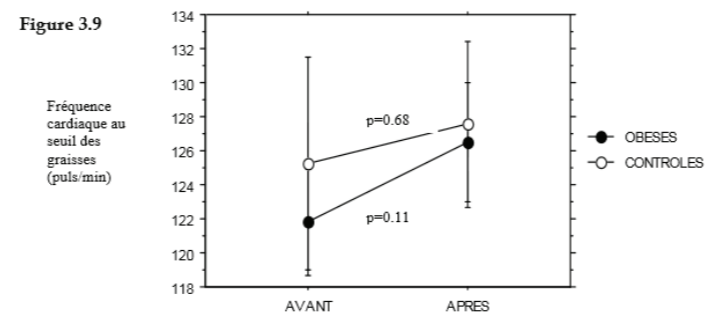
Avant la première et après la dernière séance étaient mesurés les paramètres anthropométriques ainsi que différentes caractéristiques physiologiques. Ce sont ces mesures que nous avons par la suite comparées et étudiées.

RESULTATS

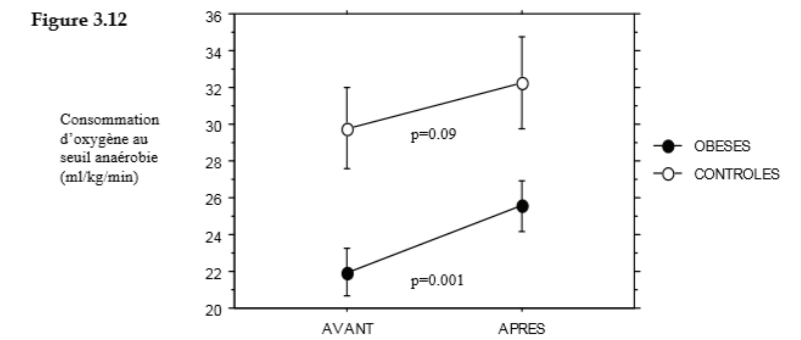
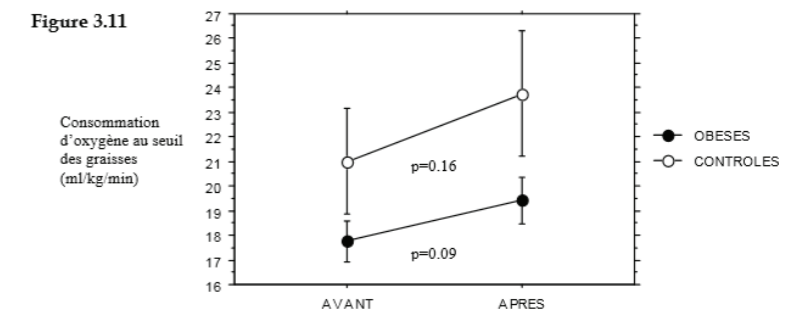
Effet de l'exercice physique sur la performance aux seuils des graisses et anaérobie



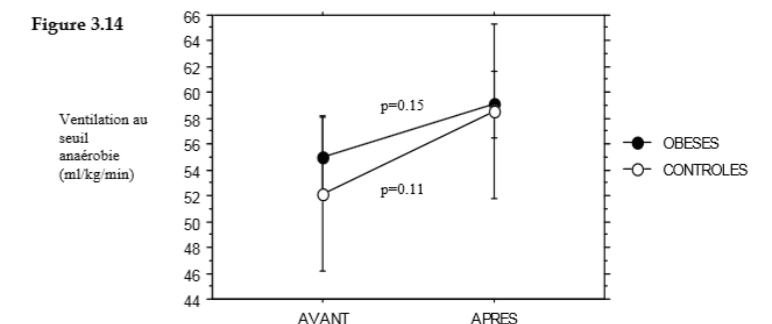
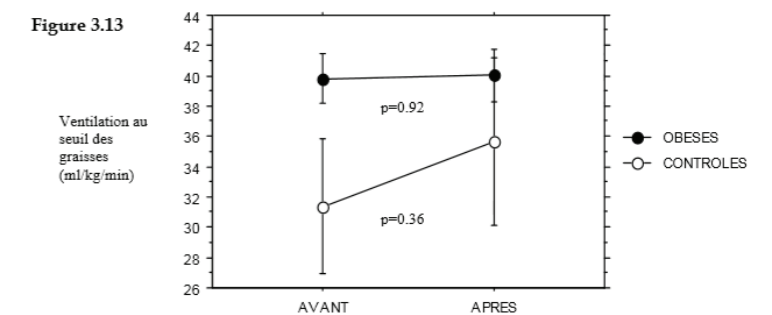
Effet de l'exercice physique sur la fréquence cardiaque aux seuils des graisses et anaérobie



Effet de l'exercice physique sur la consommation d'oxygène aux seuils des graisses et anaérobie



Effet de l'exercice physique sur la ventilation aux seuils des graisses et anaérobie



CONCLUSION

De ce travail émanent deux constatations importantes. D'une part, le programme d'exercice physique sans diète contrôlée adapté aux besoins des patients obèses améliore de façon significative la composition corporelle des sujets obèses. Il a ainsi notamment permis des pertes de poids et de masse grasse significatives, nettement supérieures à celles constatées lors de travaux précédents. D'autre part, le programme permet aux sujets obèses d'accomplir des performances plus importantes aux seuils des graisses et anaérobie, à fréquence cardiaque presque comparable. Ainsi, leur capacité d'oxyder des graisses devient plus importante.



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

FACULTÉ DE MÉDECINE