

## Quel rôle l'exercice physique joue-t-il dans la prévention et le traitement de la surcharge pondérale ?

De multiples facteurs sont susceptibles de favoriser l'obésité. Il est admis que, outre des troubles hypothalamiques et endocriniens ou des facteurs génétiques, le manque d'exercice physique et une alimentation inadéquate contribuent largement à la survenue de la surcharge pondérale. Néanmoins, les facteurs liés à l'alimentation n'expliquent pas à eux seuls l'incidence croissante de l'obésité observée ces dix dernières années.

De nombreux experts en attribuent plutôt la responsabilité à la sédentarité. Ainsi, des études ont démontré qu'une activité physique insuffisante déjà pendant l'enfance contribue à faire augmenter l'incidence du surpoids et de l'obésité [1]. La télévision, par exemple, joue un rôle important chez les jeunes: ceux qui passent plus de cinq heures par jour devant le petit écran souffrent 4.6 fois plus fréquemment de surcharge pondérale que ceux qui regardent la télévision une à deux heures par jour [2].

Bouger davantage n'est cependant pas uniquement efficace en termes de prévention primaire; faire de l'exercice est un facteur important, voire même déterminant, pour stabiliser son poids après avoir maigri.

### L'exercice physique: un facteur essentiel pour la stabilisation du poids

Les résultats de nombreuses études empiriques mettent en évidence l'importance de l'exercice physique pour stabiliser le poids plutôt que pour maigrir à proprement parler. Une étude de revue [3] menée à ce propos a montré en effet que la perte de poids additionnelle obtenue par une pratique sportive accrue était négligeable par rapport aux kilos perdus en réduisant les calories uniquement. Après un régime en revanche, plus les sujets font d'exercice, moins ils reprennent de poids. Dans les études prises en considération, ceux qui pratiquaient un sport (walking) à raison de 160 à 210 minutes par semaine reprenaient en moyenne 35 à 40 % du poids perdu, alors que les personnes inactives reprenaient jusqu'à 90 % des kilos envolés [4-6]. Augmenter le temps absolu dévolu à la pratique d'un sport permet de maintenir encore plus facilement son poids. Schoeller et al. [7] ont observé une reprise de poids de 11 % seulement en augmentant l'intensité de l'activité sportive à 9.2 mégajoules (= 1298.8 kcal) par semaine. Cela correspond en gros à neuf heures de «walking» hebdomadaires. En tous les cas, s'astreindre à un programme d'entraînement en changeant de comportement alimentaire



pourrait contribuer à augmenter les chances de succès du régime: les participantes à un programme de 12 semaines observaient plus assidûment le régime prescrit lorsqu'elles suivaient un schéma d'entraînement en parallèle [8]. Il est fort possible que faire de l'exercice incite certaines personnes à être plus attentives à leur alimentation.

## Une influence bénéfique sur la dégradation des graisses

Les résultats d'une activité physique accrue sont plus prometteurs au niveau de la composition corporelle qu'en termes de perte de poids proprement dite. Dans la majorité des études considérées, il apparaît clairement qu'un entraînement régulier pendant la phase d'amaigrissement aide à perdre de la graisse corporelle plutôt que de la masse musculaire. Une méta-analyse regroupant 46 études [9] montre que l'exercice physique est susceptible de réduire de moitié la fonte musculaire, tant chez les femmes que chez les hommes. Ces résultats sont surtout importants du fait que l'objectif thérapeutique du traitement de l'obésité ne visait pas à obtenir en premier lieu une perte de poids absolue, mais une diminution relative de la graisse corporelle, et en particulier de la graisse intra-abdominale, tout en préservant la masse musculaire. Ce traitement fait augmenter le métabolisme de base, ce qui se répercute positivement sur la stabilisation du poids.

## L'exercice physique fait augmenter le métabolisme de base

Bon nombre de personnes s'aperçoivent qu'elles maigrissent de moins en moins au cours d'un régime exclusivement hypocalorique. Ce phénomène s'explique par une diminution du métabolisme de base, conséquence de l'adaptation de l'organisme à la restriction énergétique [10]. Or, les résultats indiquent qu'une activité physique régulière peut contrer cet effet. Le métabolisme de base, qui diminue lors d'une réduction des apports caloriques, augmente à nouveau grâce à la pratique d'un sport.

## Maigrir à tout prix?

Selon une étude de revue récente, seuls 15 % environ des sujets parviennent à stabiliser leur poids à long terme (5 ans en moyenne) après un régime hypocalorique [11]. La majorité d'entre eux reprennent du poids à court ou moyen terme. Ces résultats ont conduit à remettre en question les régimes traditionnels, qui ont souvent pour unique objectif de faire maigrir. Le «Health at any size paradigm» part de l'idée que les personnes qui observent les restrictions caloriques exigées dans la plupart des régimes souffrent de désordres alimentaires [12]. Au lieu de cela, il faudrait avant tout, selon les tenants de cette approche, optimiser les mesures favorisant la santé, par exemple en modifiant les habitudes alimentaires dans le sens d'une alimentation saine (en ne se fixant pas uniquement sur une réduction des calories) et en augmentant l'activité physique. On constate effectivement qu'un entraînement régulier est bénéfique même s'il ne s'accompagne pas d'une perte de poids ou d'une stabilisation pondérale.

## Inactivité physique et obésité infantile

Les résultats et conclusions évoqués précédemment proviennent la plupart du temps d'études réalisées avec des sujets adultes. Chez l'enfant, les preuves empiriques du rôle joué par l'(in)activité physique dans la survenance, la prévention et le traitement de l'obésité sont moins solidement établies. Des tendances comparables à celles observées chez l'adulte s'esquissent néanmoins. Il serait dès lors insensé d'attendre les résultats d'autres études pour introduire des mesures destinées à encourager l'activité physique chez les enfants [13]. Etant donné la complexité et les interconnexions des différents types de problèmes rencontrés, ces mesures s'imposent à tous les échelons de la société (par ex. écoles, familles, communes, associations, politique).

## Conclusion

Dans l'ensemble, modifier uniquement son alimentation ne garantit pas de réussir à stabiliser son poids à long terme. L'activité physique, en revanche, joue un rôle primordial dans la prévention de la surcharge pondérale et de l'obésité, ainsi que pour la stabilisation du poids après un régime. Les personnes pratiquant régulièrement un sport ont de bien meilleures chances de maintenir leur poids que celles qui sont inactives.

De plus, une pratique sportive assidue contribue largement à la prévention secondaire de pathologies associées à l'obésité. Dans certains cas, l'effet bénéfique sur la santé dû à un entraînement régulier est même indépendant de la perte de poids.

## Bibliographie

C. Vögele/ernährung - Österreichische Zeitschrift für Wissenschaft, Technik, Recht und Wirtschaft/Vol.29/ Januar 2005

1. Prentice AM, Jebb SA: Obesity in Britain: gluttony or sloth? British Medical Journal 1995; 311: S 437-439
2. Gortmaker StL, Must A, Sobol AM, Peterson K, Colditz CA, Dietz WH: Television viewing as a cause on increasing obesity among children in the United States, 1986-1990. Archives of Pediatric and Adolescent Medicine, 1996; 150: S356-362
3. Votruba SB, Horvitz MA, Schoeller DA: The role of exercise in the treatment of obesity. Nutrition 2000; 16: S 179-188
4. Haus G, Hoerr SL, Mavis B, Robison J: Key modifiable factors in weight maintenance: fat intake, exercise, and weight cycling. Journal of the American Dietetic Association 1994; 94: S 409-413

5. Hensrud DD, Weinsier RL, Darnell BE, Hunter GR: A prospective study of weight maintenance in obese subjects reduced to normal body weight without weightloss training. *American Journal of Clinical Nutrition* 1994; 60: S 688;694
6. Holden JH, Darga LL; Olson SM, Stettner DC, Ardito EA, Lucas CP: Longterm follow-up of patients attending a combination very-low calorie diet and behaviour therapy weight loss programme. *International Journal of Obesity* 1992; 16: S 605- 613
7. Schoeller DA, Shay K, Kushner FR: How much physical activity is needed to minimize weight gain in previously obese women? *American Journal of Clinical Nutrition* 1997; 66: S 551;563
8. Racette SB, Schoeller DA, Kushner FF, Neil KM: Exercise enhances dietary compliance during moderate energy restriction
9. Ballor DL, Keesey RE: A meta-analysis of the factors affecting exercise-induced changes in body mass, fat mass and fat-free mass. *International Journal of Obesity* 1991; 15:S 717-726
10. Donahue CP, Lin DH, Kirschenbaum DS, Keesey RE: Metabolic consequences of dieting and exercise in the treatment of obesity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 1984; 52: S 827;836
11. Ayyad C, Andersen T: Long-term efficacy of dietary treatment of obesity: a systematic review of studies published between 1931 and 1999. *Obesity Reviews* 2000; 1: S 113-119
12. Miller W, Jacob AV: The health at any size paradigm for obesity treatment: the scientific evidence. *Obesity Reviews* 2001; 2: S 37-45
13. Steinbeck KS: The importance of physical activity in the prevention of overweight and obesity in childhood: a review and an opinion. *Obesity Reviews* 2001; 2: S 117; 130

## Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL  
Swissmilk  
Relations publiques /Centre de compétences «lait»  
Susann Wittenberg  
Nutritionniste B.Sc.  
Weststrasse 10  
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 57  
factsandnews@swissmilk.ch  
www.swissmilk.ch

Mailaiter avril 2005



Suisse. Naturellement.

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)