



**L. Hammoudi, J-F. Brun, P. Noirez, C. Chevalier, F. Gimet, J. Mercier, E. Raynaud de Mauverger**

**Introduction** : Le grand problème de l'obésité est la reprise pondérale qui peut s'observer après toutes les thérapies actuellement utilisées. L'activité physique régulière reste la mesure la plus efficace permettant d'enrayer cette reprise de poids. Parmi les types d'entraînement proposés, l'endurance à des intensités faibles à modérées ciblée sur le niveau d'oxydation lipidique maximale (LIPOX max) est une des plus faciles à mettre en œuvre et a des effets bien documentés sur le métabolisme gluco-lipidique, le comportement alimentaire, et la composition corporelle. Nos objectifs dans cette étude ont été d'étudier l'effet de ce type d'exercice sur la composition corporelle sur 2 ans.

**Méthodes** : Étude longitudinale contrôlée non randomisée. Quarante-cinq sujets obèses (14 hommes, 31 femmes, âge = 20-85 ans) ont été réentraînés au LIPOXmax (3 × 45 min/semaine à la maison avec suivi régulier, après induction en milieu hospitalier) sur 2 ans. Ils ont été comparés à un groupe témoin apparié de 26 sujets. La calorimétrie d'exercice et l'impédance bioélectrique segmentaire ont été réalisées au début et au 24<sup>e</sup> mois.

**Résultats** : Le groupe réentraîné a perdu du poids ( $- 6 \pm 1,44$  kg) sur 2 ans et  $- 6 \pm 2,2$  kg après 5 ans. Cela s'explique par une perte de masse grasse ( $- 5 \pm 1,26$  kg), affectant la masse grasse tronculaire ( $- 2,66 \pm 0,62$  kg  $p < 0,0001$ ), et la masse grasse appendiculaire ( $1,38 \pm 0,72$  kg  $p < 0,01$ ). Il y a aussi une réduction de masse maigre ( $- 2,41 \pm 0,86$  kg,  $p < 0,01$ ). Les contrôles gagnent  $3 \pm 0,85$  kg ( $p < 0,001$ ). Dans le groupe réentraîné, la capacité à oxyder les lipides a augmenté ( $p < 0,001$ ) et on retrouve une corrélation positive entre les changements de poids et la pression artérielle moyenne à 24 mois ( $r = 0,37$   $p = 0,02$ ).

**Conclusion** : L'efficacité amaigrissante de l'entraînement en endurance au LIPOX Max est maintenue à 24 mois et l'on observe que cette perte de poids affecte la masse grasse tronculaire et appendiculaire mais aussi la masse maigre et s'accompagne d'une diminution de la pression artérielle et d'une amélioration de la capacité à oxyder les lipides à l'exercice.

[PRÉCÉDENT](#)

[RETOUR À LA LISTE](#)

[SUIVANT](#)



- > ACCÈS
- > ACCESSIBILITÉ
- > MENTIONS LÉGALES
- > CGU
- > CARRIÈRE

## SUIVEZ-NOUS



Ce site utilise des cookies et vous donne le contrôle sur ce que vous souhaitez activer

✓ OK, tout accepter

✗ Interdire tous les cookies

Personnaliser