

L'activité physique vs la diète : Qui remporte la guerre aux kilos?

Denis Prud'homme, MD, MSc

Présenté dans le cadre de : *L'activité physique, un puissant médicament*, de l'Université de Montréal, mars 2005

Le cas de Monsieur Lachance

Un homme de 42 ans (poids/taille : 100 kg/1.70 m) vous consulte parce qu'il désire perdre du poids (IMC = 35 kg/m²; circonférence de la taille = 105 cm; tension artérielle 140/90mmHg; triglycérides = 2,4mmol/l, glycémie = 6.5 mmo/l).



Le patient vous demande : Est-ce que l'activité physique est plus efficace que la diète pour atteindre mon objectif de perte de poids de 15 kg dans la prochaine année?

Le Dr Denis Prud'homme est doyen de la Faculté des sciences de la santé à l'Université d'Ottawa et médecin à la clinique de médecine sportive Physio-Outaouais.

Il est bien documenté que la prévalence de l'obésité augmente dans la population et de ce fait, le médecin de famille est de plus en plus sollicité pour aider ses patients à perdre du poids. Cette demande de la part de nos patients est dans la majorité des cas justifiée, en raison de l'augmentation du risque de problèmes de santé associés à l'obésité et plus particulièrement, à l'obésité abdominale.

L'obésité est un problème chronique, qui nécessite un traitement à long terme, particulièrement si le patient présente des facteurs de risque de maladie coronarienne, un syndrome métabolique, ou une maladie chronique (ex. diabète de type 2, hypertension artérielle, arthrose, etc.).

Activité physique et perte de poids

Une analyse systématique de la littérature des essais cliniques prospectifs randomisés d'une durée de plus de 52 semaines à l'aide de *PUBMED Tutorial* (1990-2004) a permis d'identifier 13 études sur les effets de la pratique régulière de l'activité physique sur la perte de poids. Les sujets de ces études étaient âgés de 17 à 75 ans, et leur IMC s'étendait de 25 à 36 kg/m². Ces études por-

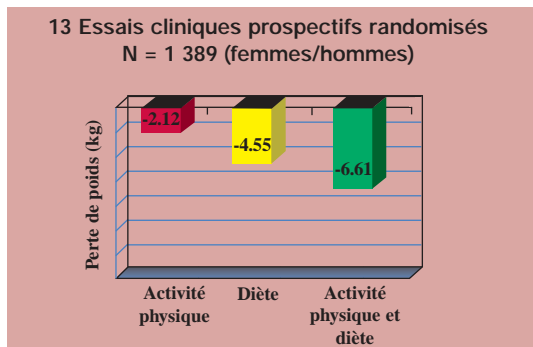


Figure 1. Perte de poids moyenne après 52 semaines d'intervention

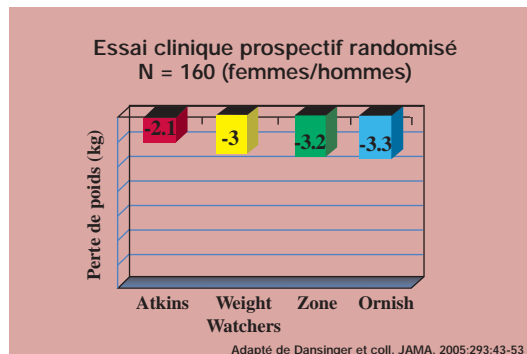


Figure 2. Perte de poids moyenne après 52 semaines d'intervention avec des diètes populaires

taient en tout sur 1 389 sujets (70 % de femmes et 30 % d'hommes) ayant un surplus de poids ou de l'obésité.

Il faut entre 280 et 450 minutes d'activité physique par semaine pour éviter de reprendre du poids.

La majorité de ces études ont eu recours à des activités physiques, comme de la marche et/ou du jogging avec un programme d'intervention comportementale de groupe.

La perte de poids moyenne sur un an résultant de l'activité physique seulement variait, chez les hommes, de 0,6 à -5,2 kg et chez les femmes de 0,6 à -6,2 kg. Alliée à des recommandations alimentaires (diminution des gras, de l'apport calorique d'environ 500 kcal/jour, augmentation des fruits et des légumes), l'activité physique a produit une perte de poids

moyenne variant, chez les hommes, de -2,6 à -4,2 kg et chez les femmes, de -3,1 à -10,1 kg.

Concernant l'obésité abdominale, la réduction moyenne de circonférence de la taille découlant uniquement de l'activité physique variait entre -1,1 et -3,2 cm chez les hommes et chez les femmes entre -3,6 et -7,2 cm dans les programmes d'activité physique alliés à des recommandations alimentaires.

Il est important de souligner que l'analyse des résultats révèle des écarts considérables de perte de poids d'un sujet à un autre. Ils suggèrent également qu'il existe un lien entre le volume (# min /sem.) d'activité physique et la perte de poids. Les personnes sédentaires qui rapportaient une pratique d'activité physique de 200 min/sem. ou plus, ont perdu significativement plus de poids que celles qui faisaient 150 min/sem. d'activité physique ou moins, ou dont l'activité physique était irrégulière.

Par ailleurs, on n'a pas observé de lien entre l'intensité de l'activité physique et la perte de poids. La perte de poids à long terme avec l'accumulation de courtes séances d'activité physique

Fréquence de l'activité physique

Les personnes sédentaires ayant un surplus de poids ou obèses devraient faire de l'activité physique (ex. marche, jogging etc.) d'intensité modérée pendant 30 minutes par jour et, lorsque possible, augmenter ce taux à 60 minutes par jour, pour bien contrôler leur poids.

était aussi considérable que celle découlant de longues séances d'activité physique.

Les sujets qui participaient à un programme d'activité physique à domicile ont fait plus d'activité physique et se sont mieux conformés à leur traitement et avaient donc perdu plus de poids ($-11,7 \pm 9,0$ vs $-7,0 \pm 8,0$ kg, $p \leq 0,05$).

Bien que les résultats de ces études soient modestes, $-2,0$ kg en moyenne (figure 1), ils se comparent avantageusement aux pertes de poids récemment rapportées, $-2,1$ à $-3,3$ kg (figure 2) suite à une intervention d'un an avec les diètes populaires (Atkins, Weight Watchers, Zone et Ornish).

Activité physique et maintien du poids

On observe souvent une reprise de poids pendant, ou après une intervention pour favoriser une perte de poids. Plusieurs études rapportent que la pratique régulière d'activité physique est un des meilleurs moyens pour favoriser le maintien de la perte de poids à long terme. Les données du *National Weight Control Registry* et les résultats d'autres études suggèrent qu'il faut entre 280 et 450 minutes d'activité physique par semaine pour éviter de reprendre du poids.

Prescription d'activité physique

Il est important de préciser aux patients avec un surplus de poids, ou obèses, que l'activité physique régulière alliée à un régime alimentaire sain, constitue un élément important de leur plan de traitement. En accumulant au moins 30 minutes d'exercice par jour, ils éviteront de reprendre du poids, et certains d'entre eux perdront du poids. Bien entendu, plus ils augmenteront le volume (# min/sem.) d'activité physique, plus ils perdront du poids. L'intervention devrait donc viser à favoriser l'accumulation d'au moins 150 minutes par semaine d'activité physique modérée et, lorsque possible, une augmentation progressive du volume d'activité physique conformément aux recommandations de l'Institut de Médecine, qui sont de 420 minutes par semaine. Il est crucial, en établissant un programme de traitement pour le contrôle du poids, de souligner l'importance pour le patient d'adopter un mode de vie actif.

Le médecin doit informer ses patients que l'activité physique régulière favorise l'amélioration de la santé et de la qualité de vie. Une meilleure forme physique réduit les risques de maladie chronique et de mortalité, toutes causes confondues, avec ou sans perte de poids et quel que soit l'IMC du patient. *Clin*

Références disponibles — contactez
Le Clinicien à : clinicien@sta.ca