

# L'exercice fait fondre le gras invisible



**JEAN-PIERRE DESPRÉS (CHERCHEUR, C.Q., PH. D., FAHA \*)**

Dimanche, 22 avril 2018 00:00

MISE à JOUR Dimanche, 22 avril 2018 00:00

**Combien de fois avons-nous entendu : « C'est tellement frustrant, je fais de l'exercice, je marche presque tous les jours et je ne perds pas de poids. Je devrai donc me mettre au régime ? » Ce commentaire montre à nouveau à quel point les gens ont besoin d'être informés sur le fait que la santé ne passe pas nécessairement par la perte de poids. En effet, lorsqu'on parle d'activité physique et d'exercice, la science nous dit que le poids et sa variation peuvent induire en erreur, car les bienfaits qu'on en retire ne sont pas forcément visibles sur le pèse-personne.**

Avec mes collègues chercheurs de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec et de l'Université Laval, nous avons mené plusieurs études sur ce phénomène et nous sommes maintenant reconnus dans la communauté scientifique et médicale pour avoir été les premiers à montrer que la graisse la plus dangereuse pour la santé est la graisse abdominale interne (aussi appelée graisse viscérale).

Heureusement, cette graisse est très sensible à la pratique de l'activité physique et de l'exercice en endurance (p. ex. marche rapide, jogging, vélo, ski de fond, etc.). Ainsi, il n'est pas rare que des femmes ou des hommes inactifs depuis longtemps et qui décident de bouger puissent, après quelques mois, perdre de cette graisse viscérale interne et prendre un peu de masse musculaire. Des changements importants ne seront donc pas nécessairement observés sur le pèse-personne, d'où la déception des individus qui font de l'exercice dans le seul but de perdre du poids.

## Nouvelle étude

À cet effet, une étude remarquable réalisée par nos collègues israéliens de l'Université Ben-Gourion vient d'être publiée dans le grand journal américain de cardiologie *Circulation* (1).

Dans cette étude, 278 sujets âgés de près de 50 ans (moyenne de 48 ans) et avec un tour de taille élevé (obésité abdominale) ont été répartis au hasard dans deux types de régimes : diète faible en gras ou diète méditerranéenne.

Après six mois, les deux groupes ont chacun été divisés en deux sous-groupes : un qui suivait un programme d'exercice en endurance d'intensité modérée et un autre qui ne pratiquait aucune activité physique.

Après 18 mois, les chercheurs ont comparé l'impact des quatre groupes d'interventions (deux diètes avec ou sans exercice) sur différents dépôts de graisse corporelle interne (viscérale, hépatique, cardiaque et musculaire) mesurés de façon très précise à l'aide de l'imagerie par résonance magnétique.

## Impact significatif

Alors que les deux diètes seules n'ont pas généré de grandes différences dans la perte de poids, la pratique d'exercice en endurance a eu un impact significatif sur la perte de graisse viscérale, et ce, indépendamment du régime alimentaire suivi. Par ailleurs, et observation encore plus importante, la perte de poids ne permettait pas de prédire la réduction des dépôts de graisse interne (viscérale, au cœur, au foie ou dans les muscles) induite par l'exercice.

De plus, les améliorations des indicateurs de santé considérés dans cette étude étaient prédites par les pertes de graisse viscérale et hépatique (foie) et non par la perte de poids. Globalement, il semble que le régime méditerranéen combiné à l'exercice régulier était la combinaison gagnante pour faire fondre au maximum cette graisse viscérale interne dangereuse.

Mon collègue, le Dr Benoît Lamarche de l'Université Laval, va explorer ce phénomène dans une ambitieuse étude qui se met en marche à l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF).

Ainsi, lorsqu'on passe de la sédentarité à un mode de vie actif, la graisse viscérale fond, nos muscles deviennent plus aptes à brûler du gras et notre condition cardiorespiratoire (capacité à l'effort physique) augmente, ce qui réduit considérablement notre risque de maladies cardiovasculaires et de diabète de type 2, et ce, sans nécessairement perdre beaucoup de poids, puisque la masse musculaire est souvent augmentée.

Bref, manger bien, c'est bien, mais bouger en plus, c'est mieux pour maintenir ou retrouver la santé cardiovasculaire. Rappelez-vous, il n'est jamais trop tard pour améliorer sa santé.

1. Gepner Y, Shelef I, Schwarzfuchs D, et coll. *Effect of distinct lifestyle interventions on mobilization of fat storage pools. CENTRAL Magnetic resonance imaging randomized controlled trial.*

*Circulation 2018;137:1143-1157.*

---

*\*Jean-Pierre Després est professeur au Département de kinésiologie de la Faculté de médecine de l'Université Laval. Il est également directeur de la recherche en cardiologie à l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec. Depuis 2015, il est directeur de la science et de l'innovation à l'Alliance santé Québec.*

---

## NOUVELLE

### Une distinction pour le Dr Després

Le Dr Jean-Pierre Després a reçu plus tôt ce mois-ci un prix international prestigieux. Il est le bénéficiaire du prix Manulife 2018 de l'Université McGill pour la promotion d'une santé active. Le prix, d'une valeur de 50 000 \$, a été remis au chercheur de l'Université Laval pour ses travaux de pionnier en développement de techniques de dépistage de l'obésité viscérale. Félicitations à notre chroniqueur invité !

0 commentaires

Trier par

Ce fil est fermé

[Extension pour les commentaires Facebook.](#)