



Les effets de l'activité physique chez le patient en surpoids ou obèse Lors de la phase initiale d'amaigrissement

L'Activité Physique, comparée à la réduction des apports alimentaires, a un impact modeste sur la perte de poids observée chez les sujets en surpoids ou obèses. Et l'impact de l'Activité Physique sur la perte de poids diminue lorsque les apports énergétiques sont réduits à des niveaux inférieurs ou équivalents au métabolisme au repos.

Lors d'un régime hypocalorique bien équilibré, induisant une perte de poids régulière, la perte de poids totale sur 6 mois correspond en moyenne à 70 % de masse grasse et 30 % de masse musculaire. L'adjonction d'une Activité Physique régulière au régime hypocalorique n'a pas d'effet significatif sur la perte de poids totale, mais limite la perte de masse musculaire associée, qui peut être réduite à 10 % du poids total avec une Activité Physique d'endurance. Ainsi, lors de la phase d'amaigrissement, c'est la combinaison d'une réduction modérée d'apports énergétiques et d'un niveau adéquat d'Activité Physique qui permet de maximiser la perte de poids, et surtout de limiter la perte de masse musculaire associée.

Pour cela il est conseillé d'associer des Activités Physiques en endurance, mais aussi des Activités Physiques en renforcement musculaire (bien que les données manquent sur ce sujet). L'Activité Physique permet une réduction de la graisse abdominale, et donc du tour de taille.

Lors de la phase de maintien de la perte de poids

Les mécanismes impliqués dans le processus de reprise de poids après restriction calorique sont multiples. Un élément majeur est la perte de masse musculaire associée à l'amaigrissement initial, qui induit une diminution du métabolisme de base.

Il existe une corrélation inverse entre la reprise de poids et l'Activité Physique réalisée lors du programme de stabilisation du poids.

L'Activité Physique réalisée pendant la phase initiale d'amaigrissement et pendant la phase de maintien pondéral est donc essentielle pour prévenir la reprise de poids, en limitant la perte de masse musculaire et en favorisant l'utilisation des lipides.

Ce document est téléchargeable sur : www.has-sante.fr
Haute Autorité de Santé
Service communication – information
5, avenue du Stade de France – F 93218 Saint-Denis La Plaine Cedex
Tél. : +33 (0)1 55 93 70 00 – Fax : +33 (0)1 55 93 74 00