

La marche par intervalles réduit davantage le risque de maladie cardiovasculaire que la marche continue

Source

Campbell L, K Wallman et D Green (2010) **The effects of intermittent exercise on physiological outcomes in an obese population: Continuous versus interval walking.** *J Sport Sci Med* 9:24-30.

La combinaison d'une restriction calorique et d'une pratique assidue d'activités physiques s'est montrée plus efficace pour perdre du poids que l'une ou l'autre effectuée séparément. En effet, un programme de perte de poids axé à la fois sur l'exercice et l'alimentation permet d'atténuer la réduction de la masse maigre, de freiner la diminution du métabolisme de base et d'améliorer le profil lipidique plus efficacement que le ferait un programme de perte de poids centré seulement sur une restriction calorique.

Plusieurs auteurs ont démontré que l'entraînement par intervalles (EPI) a un meilleur effet amaigrissant que l'entraînement continu, sans compter qu'il s'accompagne d'une plus grande augmentation transitoire du métabolisme de base au cours des heures suivant chaque séance (jusqu'à environ 250 kcal).

Dans cette étude, on s'est intéressé aux effets d'une diète combinée à de la marche continue ou à de la marche par intervalles, sur la perte de poids chez 44 sujets obèses ($IMC \geq 30 \text{ kg/m}^2$). Ces personnes ont été assignées aléatoirement à l'un des deux programmes de perte de poids suivants, qu'elles ont suivi à domicile pendant douze semaines :

- diète amaigrissante combinée à deux séances par jour de quinze minutes de marche continue (intensité de 50 % à 55 % du $VO_2\text{max}$), à raison de cinq jours par semaine;
- diète amaigrissante combinée à de la marche par intervalles, soit deux minutes à intensité faible (40-45 % du $VO_2\text{max}$) suivies d'une minute à intensité élevée (70-75 % du $VO_2\text{max}$), pour un total de quinze minutes, à raison de deux séances par jour, cinq jours par semaine.

Les deux protocoles se sont accompagnés d'effets bénéfiques pour la santé, mais seul le programme comprenant de la marche par intervalles s'est accompagné d'une diminution importante de la concentration sanguine de VLDL, d'où une réduction du risque de maladies cardiovasculaires. Donc, en plus de favoriser la perte de poids, l'entraînement par intervalles réduit davantage le risque de maladies du système cardiovasculaire.



Il est aussi à noter que le taux d'abandon des participants et des participantes était plus faible que celui généralement observé dans ce genre d'études. Un programme d'activité physique qui permet aux sujets de s'entraîner à domicile et de diviser leurs 30 minutes d'entraînement journalier en deux périodes de 15 minutes semble favoriser la persévérance.

Kathryn Adel et Guy Thibault