

L'exercice et la santé: la perte de poids est-elle nécessaire?



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

Dimanche, 14 janvier 2018 00:00

MISE à JOUR Dimanche, 14 janvier 2018 00:00

De temps en temps, j'avale de travers une gorgée de mon café du matin lorsque je lis dans certains articles que « l'exercice ne fait pas perdre beaucoup de poids et que, pour y arriver, il faut "se mettre au régime" ».

Bien que dans son sens le plus étroit, cet énoncé recèle un certain fond de vérité, est-ce que ce message est vraiment utile à la santé des Québécois ? Qu'est-ce que la science nous dit sur la perte de poids, l'exercice, les « régimes » et la santé ? Oui, couper les calories vous fera perdre du poids (la mathématique du bilan énergétique dans notre jargon scientifique), mais serez-vous capable de vous priver et d'avoir faim toute votre vie ?

La science nous dit que les succès à long terme des régimes hypocaloriques sont rares et qu'ils sont plus l'exception que la norme. En effet, nous avons été conçus pour manger. Le désir de manger a assuré la survie de l'espèce humaine. Cependant, nous n'avons pas été conçus pour « gérer » l'excès de calories grasses, sucrées et salées qu'on nous offre partout alors qu'on passe la majorité de notre temps sédentaire et assis. Un corps sédentaire qui mange mal s'engraisse et vieillit prématurément.

Activités physiques

De nombreuses études indiquent de façon claire que l'activité physique et l'exercice pratiqués régulièrement ont des effets très importants sur de nombreux indicateurs de santé qui n'ont rien à voir avec la perte de poids. Ainsi, bouger tous les jours (même, simplement marcher) « allumera » littéralement votre corps qui réagira de façon positive pour être plus apte, par la suite, à réaliser l'activité physique que vous pratiquez, quelle qu'elle soit.

Les travaux de nombreux chercheurs ont montré que la capacité d'adaptation et de transformation de l'organisme humain est spectaculaire, et ce, même chez les personnes âgées. Ainsi, même si vous ne semblez pas perdre de poids, votre corps sera plus fort, plus endurant et les calories que vous brûlerez et qui viennent de vos muscles, de votre tissu adipeux (graisse corporelle) et de votre foie vont à la longue produire une perte de la graisse abdominale interne si dangereuse pour votre santé, phénomène que mes collègues et moi-même avons bien documenté au fil des ans.

Donc, s'adonner à l'activité physique et à l'exercice régulièrement diminuera votre tour de taille, et ainsi, vous pourrez même prendre de la masse musculaire, ce qui se traduira par une déception sur le pèse-personne (« je bouge beaucoup et je ne perds pas de poids ! »).

Vous « mettre au régime » vous fera aussi perdre du poids et améliorer votre santé, mais si vous perdez du poids seulement avec un régime, vous vous privez des nombreux bénéfices additionnels de l'activité physique régulière sur votre santé, sans compter qu'il vous sera difficile de maintenir cette perte de poids à long terme.

Une santé améliorée

Évidemment, bouger beaucoup ne permet pas de manger tout ce qu'on veut et la malbouffe ne devrait être consommée qu'occasionnellement. Cependant, si vous êtes actif et que vous mangez bien, vous allez considérablement améliorer votre santé, même si le pèse-personne ne vous montre pas toujours les chiffres que vous aimeriez atteindre. Toutefois, sortez votre ruban à mesurer et surveillez votre tour de taille, vous pourriez être surpris des résultats !

* 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.