

Nathalie Boisseau¹ et Hassane Zouhal²

¹Clermont Université, Université Blaise Pascal, EA 3533, Laboratoire de Biologie des Activités Physiques et Sportives (BAPS), BP 10448, F-63000 CLERMONT-FERRAND ²Laboratoire Mouvement Sport Santé (M2S), UFRAPS, Université Rennes 2, av. Charles Tillon, CS24414, 35044, Rennes.

Nathalie.BOISSEAU@univ-bpclermont.fr
hassane.zouhal@univ-rennes2.fr

Introduction

L'obésité augmente d'une façon alarmante dans le monde entier et constitue actuellement une des épidémies majeures en touchant non seulement les adultes mais également de plus en plus d'enfants et d'adolescents. Longtemps considérée comme un simple problème esthétique lié au péché de gourmandise, l'obésité est aujourd'hui reconnue comme une réelle pathologie. Elle altère le bien-être somatique, psychologique et social de l'individu et relève de mécanismes physiopathologiques qui lui sont propres. Parmi les stratégies de prévention et de traitement de l'obésité, la pratique d'une activité physique régulière est une méthode de choix favorisant la maîtrise de la composition corporelle, l'amélioration du profil lipidique et un meilleur statut métabolique et hormonal. Toutefois, si la prescription d'activités physiques d'intensité faible à modérée a fait l'objet d'un consensus en termes de fréquence (3 à 4 fois/semaine) et de durée (30 minutes par séance), la réalisation d'exercices à des intensités supérieures est plus controversée.

L'objectif de ce séminaire est d'une part d'approfondir les effets de l'exercice physique et de son intensité sur la mobilisation et l'utilisation des réserves lipidiques chez le sujet obèse et, d'autre part, de discuter de l'intérêt de la méthode basée sur le Lipoxmax dans l'objectif de perte de poids.

La première intervention faite par Julien Aucouturier s'intéressera à la notion de flexibilité métabolique, terme désignant la capacité métabolique d'un individu à moduler l'utilisation des substrats énergétiques en fonction de leur disponibilité. Cette (in) flexibilité sera décrite chez l'enfant et l'adolescent obèse, et le rôle de l'exercice physique sera proposé comme moyen thérapeutique permettant de la restaurer.

Dans un second temps Sophie Lemoine-Morel nous présentera une revue de question relative à la réponse catécholaminergique à l'exercice ? chez le sujet obèse. Elle s'intéressera tout particulièrement aux effets de l'intensité de l'exercice et du genre.

La troisième intervention réalisée par Cédric Moro traitera de la mobilisation et de l'utilisation des lipides chez le sujet obèse, avec une attention particulière sur le tissu adipeux et le muscle squelettique, et cela au repos et suite à un entraînement de type aérobie.

Les deux dernières interventions, effectuées par Jean-Frédéric Brun et François Péronnet, permettront de développer la notion de Lipoxmax (en Anglais FATmax) traduisant le débit d'oxydation lipidique maximal obtenu lors d'un exercice prolongé d'intensité sous maximale. L'objectif est ici d'en montrer l'intérêt mais également les limites lors d'un débat qui se veut « contradictoire ».