

Évaluation de l'efficacité d'un programme d'activité physique individualisé, associé à une alimentation équilibrée enrichie en fruits et légumes, sur l'évolution de la masse grasse chez des femmes en surpoids ou obèses, dans le cadre de la prévention du diabète de type 2 (DT2) à la Réunion. Étude LIPOXmax-Réunion

M.-F. Besnier, J. Martinez, Sylvaine Porcherat, Nadège Naty, Adrian Fianu, M.-K. Boussaid, Chantal Verkindt, Marie-Paule Gonthier, J.-F. Brun, François Favier

► **To cite this version:**

M.-F. Besnier, J. Martinez, Sylvaine Porcherat, Nadège Naty, Adrian Fianu, et al.. Évaluation de l'efficacité d'un programme d'activité physique individualisé, associé à une alimentation équilibrée enrichie en fruits et légumes, sur l'évolution de la masse grasse chez des femmes en surpoids ou obèses, dans le cadre de la prévention du diabète de type 2 (DT2) à la Réunion. Étude LIPOXmax-Réunion. *Diabetes and Metabolism*, Elsevier Masson, 2013, pp.A1-A20. <hal-01390521>

HAL Id: hal-01390521

<http://hal.univ-reunion.fr/hal-01390521>

Submitted on 2 Nov 2016

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

O34 Évaluation de l'efficacité d'un programme d'activité physique individualisé, associé à une alimentation équilibrée enrichie en fruits et légumes, sur l'évolution de la masse grasse chez des femmes en surpoids ou obèses, dans le cadre de la prévention du diabète de type 2 (DT2) à la Réunion. Étude LIPOXmax-Réunion

F. Besnier¹, J. Martinez¹, S. Porcherat¹, N. Naty¹, A. Fianu¹, K. Boussaid¹, C. Verkindt², M.-P. Gonthier³, J.-F. Brun⁴, F. Favier¹

¹Centre d'Investigation Clinique et d'Épidémiologie Clinique, CHU de La Réunion, Saint Pierre ;

²Centre Universitaire de Recherche en Activités Physiques et Sportives, Université de la Réunion, Le Tampon ;

³Groupe d'Étude sur l'Inflammation Chronique et l'Obésité, Faculté des Sciences et Technologies de La Réunion, Sainte Clotilde ;

⁴Centre d'Exploration et de Réadaptation des Anomalies du Métabolisme Musculaire, CHU Lapeyronie, Montpellier.

Introduction : L'activité physique (AP) régulière effectuée à une intensité correspondant au débit maximal d'oxydation lipidique (LIPOXmax) semble efficace sur la diminution de la masse grasse. Mais l'efficacité supérieure d'une AP au LIPOXmax par rapport à un autre type d'AP reste à démontrer. L'objectif de notre travail est de comparer l'efficacité de trois programmes d'AP de 5 mois sur la composition corporelle mesurée par DEXA, la faisabilité en population, l'observance.

Patients et méthodes : 136 femmes de 20 à 40 ans, non diabétique, IMC compris entre 27 et 40 kg/m², randomisées en trois groupes : 1) LIPOXmax, 1h 4x/semaine sur cycloergomètre. 2) 60 % du VO2max, 35min 4x/semaine sur cycloergomètre (durée ajustée pour 1) et 2), même dépense énergétique). Bras 3 : AP à domicile selon les RBPC (30 minutes/jour minimum, intensité modérée). Alimentation équilibrée supplémentée en fruits et légumes dans les trois bras. Durée 5 mois.

Observations : Inclusion (M0) : 136 personnes, âge moyen 30,1 ans, poids 86,6 kg, taille 161,5 cm, IMC 33,3 kg/m², masse grasse 39,9 kg, 47,2 % de la masse totale. Faisabilité : 83,1 % et 80,9 % des sujets ont été revus à M3 et à M5.

Discussion : Les analyses en cours sur les trois groupes permettront d'individualiser la prescription d'une AP régulière. Les retombées attendues sont : a) la mise en place d'une AP régulière, individualisée, prescrite et contrôlée. b) la démonstration de l'intérêt et de la possibilité de supplémenter en F&L l'alimentation des réunionnais, et la facilitation de l'observance de cette consommation lorsqu'il n'y a pas de barrière financière. c) la mise en place d'un programme de prévention pérenne.