

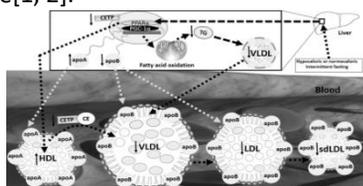
# L'entraînement par intervalles associé au jeûne intermittent améliore le profil lipidique chez des femmes obèses

I. Ben Dhia<sup>a</sup> (Mlle), R. Maaloul<sup>b</sup> (M.), H. Marzougui<sup>b</sup> (M.), F. Hadj Kacem<sup>c</sup> (Pr), F. Ayadi<sup>b</sup> (Pr), T. Driss<sup>d</sup> (Pr), M. Turki<sup>b</sup> (Pr), O. Hammouda<sup>ad</sup> (Dr)

<sup>a</sup> Service de Médecine Physique et Réhabilitation Fonctionnel, CHU Habib Bourguiba, Sfax, TUNISIE ; <sup>b</sup> Laboratoire de Recherche de la Base Moléculaire et de la Pathologie Humaine, LR19ES13, Faculté de médecine, Sfax, TUNISIE ; <sup>c</sup> Service d'Endocrinologie-diabétologie, Hôpital Hedi Chaker, Sfax, TUNISIE ; <sup>d</sup> Laboratoire Interdisciplinaire en Neurosciences, Physiologie et Psychologie : Activité Physique, Santé et Apprentissages - LNP2, Nanterre, France.

## Introduction

le jeûne intermittent (JI) et l'exercice par intervalles de haute intensité (IT) ont acquis une attention considérable en tant que stratégies efficaces pour améliorer la composition corporelle ainsi que plusieurs conditions de santé, y compris le profil lipidique[1, 2].



Santos et al., 2018

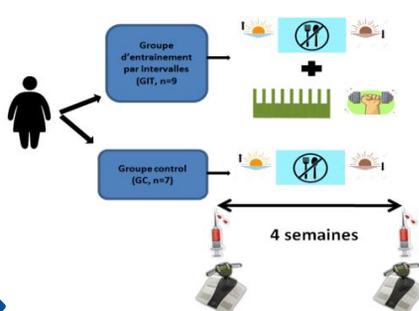
**Objectif:** Etudier les effets concomitants de l'entraînement par intervalles pendant un mois de jeûne intermittent (JI) diurne sur le profil lipidique et les paramètres anthropométriques chez des femmes obèses.

## Matériels et méthodes

### Caractéristiques des participants

Effectif	16
Sexe	féminin
Âge (ans)	35,5±6,6
Indice de masse corporelle (kg/m <sup>2</sup> )	38,18±8,44

### Protocole expérimental

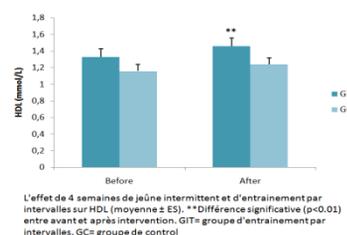


### Programme d'entraînement

Type	Fréquence	Intensité	Durée
	3 jours par semaine	1 min *90% de la puissance maximale aérobie (PMA)/ 2 min *45% PMA	24-36 min/jour
	non consécutifs	60%-75% d'une répétition maximale (1-RM))	2 à 3 séries de 10 à 15 répétitions

## Résultats

Des améliorations du profil lipidique ont été observées uniquement pour GIT (cholestérol-total (-7%, p<0,001), cholestérol-LDL (-8%, p= 0,02), cholestérol-HDL (+13%, p<0,01)).



Le poids corporel a diminué chez GIT (-4%, p<0,001) et a eu tendance à diminuer dans GC (-2%, p= 0,06). De plus, il y a eu une diminution du % graisse chez GIT et GC (-6%, p= 0,002 et -4%, p= 0,01, respectivement) et du tour de taille (-6%, p= 0,001 et -5%, p= 0,02, respectivement).

## Discussion et conclusion

Malgré l'amélioration de la composition corporelle, le JI seule n'a pas montré de gain pour le profil lipidique ce qui confirme les résultats de Unalacak et al.[3]. Cependant, le JI associé à l'exercice a amélioré non seulement les paramètres anthropométriques mais également le profil lipidique chez des femmes obèses.

### Références bibliographiques

- Santos, H. O., & Macedo, R. (2018). Impact of intermittent fasting on the lipid profile: Assessment associated with diet and weight loss. *Clinical nutrition ESPEN*, 24, 14–21. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2018.01.002>.
- Wilson, R. A., Deasy, W., Stathis, C. G., Hayes, A., & Cooke, M. B. (2018). Intermittent Fasting with or without Exercise Prevents Weight Gain and Improves Lipids in Diet-Induced Obese Mice. *Nutrients*, 10(3), 346. <https://doi.org/10.3390/nu10030346>.
- Unalacak, M., Kara, I. H., Baltaci, D., Erdem, O., & Bucaktepe, P. G. (2011). Effects of Ramadan fasting on biochemical and hematological parameters and cytokines in healthy and obese individuals. *Metabolic syndrome and related disorders*, 9(2), 157–161. <https://doi.org/10.1089/met.2010.0084>