

Effets de 8 semaines d'entraînement de marche sur les caractéristiques anthropométriques, physiologiques et la qualité de vie chez des personnes saines âgées de 18-30 ans considérées comme sédentaires et inactives

Emanuel Rollier

Master thesis in Sciences du sport

Le développement des savoirs et du progrès dans les technologies automatiques a pour conséquence la sédentarisation et la baisse du niveau d'activité de la population. Un mode de vie inactif (<5000 pas/jour) et sédentaire (>7h/jour en position assise ou couchée) a des effets néfastes pour la santé. L'objectif de cette étude longitudinale est de déterminer les effets de l'augmentation progressive de la mobilité quotidienne sur les caractéristiques anthropométriques, physiologiques et la qualité de vie de personnes sédentaires et inactives. Deux sujets de 22 ans ont participé à l'étude. Après avoir mesuré la *baseline* durant 3 jours consécutifs, les sujets ont participé à 8 semaines d'intervention. Cette dernière consiste en une quantité de pas à atteindre progressivement (+20% par semaine), établis selon la *baseline*, jusqu'à la 5^e semaine pour ensuite se stabiliser. A partir de la 5^e semaine, les objectifs sont constitués non seulement de pas à allure « normale » (70%) mais également de pas à allure « modérée » (30%). Avant et après l'intervention, le poids, l'indice de masse corporelle (IMC) et la composition corporelle [masse grasse (MG) et masse maigre] ont été déterminés, et les sujets ont rempli un questionnaire sur la qualité de vie (SF-36). Les sujets ont également effectué un test d'effort incrémental sous-maximal sur tapis roulant composé d'un palier repos et de 4 paliers successifs de marche (4, 4.8, 5.6, 6.4 km·h⁻¹) de 5 minutes chacun. Conformément à nos hypothèses, l'intervention a permis d'avoir des améliorations sur les paramètres physiologiques (déterminés par calorimétrie indirecte) : le débit d'oxydation lipidique (uniquement à 5.6 et 6.4 km·h⁻¹) et l'énergie dérivée des lipides (sauf au repos) ont augmenté et le coût énergétique net a diminué à tous les paliers. En sus, les résultats du questionnaire SF-36 suivent nos hypothèses : le *score moyen mental* et les composantes *vitalité* et *bien-être émotionnel* ont obtenus des meilleurs scores. Au niveau des caractéristiques anthropométriques, mise à part de très légères diminutions du poids et IMC, seul le sujet 2 a diminué de manière notable son %MG (-7.55%). Finalement, cette étude a confirmé nos hypothèses attestant des bienfaits de l'augmentation progressive de la mobilité chez les personnes inactives et sédentaires sur les paramètres physiologiques et la qualité de vie, ainsi que dans une moindre mesure sur les paramètres anthropométriques.

Prof. Wolfgang Taube