

Effet de l'augmentation du nombre de pas quotidiens sur l'oxydation des lipides et la qualité de vie

Marie Bachmann

Master thesis in Sport Science

La présente étude avait pour objectif de déterminer les effets de l'augmentation progressive de la mobilité quotidienne (nombre de pas par jour) durant 6 semaines sur l'oxydation des lipides et la qualité de vie chez des personnes peu actives (effectuant < 5000 pas·jour⁻¹). Chaque participant a effectué 2 visites identiques entrecoupées par 6 semaines d'intervention. Les 2 séances comprenaient des mesures de composition corporelle [masse maigre (MM) et masse grasse (MG)], un questionnaire sur la qualité de vie ainsi qu'un test d'effort sous-maximal sur tapis roulant (10 minutes de repos suivi de deux paliers de 6 minutes à 4 et 6 km·h⁻¹). Le débit d'oxydation lipidique (DOL), le quotient respiratoire (QR), le coût (C) et de la dépense énergétique (DE) ont été déterminés par calorimétrie indirecte. Finalement, la perception de l'effort était évaluée grâce à l'échelle de Borg à la fin des 2 paliers. L'intervention, qui a fonctionné avec succès, consistait à augmenter progressivement le nombre de pas quotidiens (+20% par semaine) par rapport à des objectifs fixés en fonction de la *baseline* des sujets. Hormis la semaine 1 où les objectifs ont été dépassés ($p = 0.04$), aucune différence significative n'a été perçue entre les objectifs fixés et le nombre de pas effectués en réalité durant toute la durée de l'intervention ($p > 0.05$). Suite à l'intervention, le DOL a diminué au repos et lors des 2 paliers des tests sous-maximaux ($p = 0.01$, $p = 0.04$, $p = 0.02$, respectivement). Le QR, la DE et le C, quant à eux, n'ont pas présenté de différence significative ($p > 0.05$). En ce qui concerne la composition corporelle, il a été relevé que le % de MM des sujets a significativement augmenté et le % de MG a légèrement diminué ($p = 0.03$, $p = 0.03$, respectivement). De même, les valeurs de l'échelle de Borg ont montré une diminution significative lors des paliers de 4 km·h⁻¹ et 6 km·h⁻¹ ($p = 0.002$, $p = 0.01$, respectivement). Les scores obtenus pour la qualité de vie présentaient une amélioration pour la majorité des paramètres analysés. Toutefois, une différence significative a été relevée uniquement pour la vitalité ($p = 0.009$), la vie et relation avec les autres ($p = 0.03$) et la composante mentale ($p = 0.03$). Des corrélations ont notamment été trouvées entre la vitalité et nombre de pas réalisés en semaine 5 et 6 ($\rho = 0.69$, $p = 0.03$) ainsi qu'entre la santé perçue et le nombre de pas total effectués durant l'intervention ($r = 0.74$, $p = 0.01$). En dépit d'un impact mineur sur le métabolisme, notre étude met en évidence qu'une augmentation progressive de la mobilité quotidienne pendant 6 semaines chez les personnes peu actives a tendance à apporter des bénéfices au niveau de la composition corporelle, de la perception de l'effort ainsi que de la qualité de vie. Finalement, les corrélations obtenues soutiennent l'idée que plus un individu se rapproche de la recommandation journalière de 10'000 pas, plus l'amélioration de la qualité de vie est importante.

Prof. W. Taube