

## **Effet de la variation de l'heure de la journée sur l'efficacité de l'entraînement chez les sujets obèses.**

Walid Bouaziz <sup>(1)</sup>, Liwa Masmoudi <sup>(2)</sup>, Mohamed Ali Khanfir <sup>(2)</sup>.

<sup>(1)</sup> Pôle de gériatrie, Hôpital de la Robertsau, Hôpitaux Universitaires de Strasbourg, Strasbourg, France.

<sup>(2)</sup> Institut Supérieur du Sport et de l'Education Physique de Sfax, Université de Sfax, Sfax, Tunisie.

### **ABSTRACT:**

**Introduction:** Il a été montré que l'exercice physique associé à un régime alimentaire est la meilleure stratégie de prise en charge des obèses. De plus, des recherches récentes ont découvert que l'obésité est liée à une horloge biologique et que l'oxydation des lipides est plus importante le soir au sommeil. Ainsi, l'objectif de cette étude était d'examiner l'effet de l'heure d'entraînement sur la condition physique et la composition corporelle des obèses.

**Matériel et Méthodes:** 20 sujets (12 hommes et 8 femmes) obèses ont participé à cette étude. Ils étaient partagés en deux groupes de 10 sujets (6 hommes et 4 femmes): un groupe (GEM) qui s'entraîne le matin et un groupe (GES) qui s'entraîne le soir. Les deux groupes ont suivi un régime hypocalorique associé à un entraînement spécifique (marche à 65% de la Fc de réserve) pendant deux mois à raison de trois fois par semaine. Les paramètres évalués étaient les variables anthropométriques et la distance parcourue lors du test de marche de 6 min.

**Résultats:** Les résultats ont montré une augmentation de la performance au test d'endurance (15.6% pour le GEM et 17.7% pour le GES), une diminution du poids (6% pour le GEM et 7.3% pour le GES), du pourcentage de graisse (11.3% pour le GEM et 19.5% pour le GES) et du tour de taille (8.2% pour le GEM et 10.2% pour le GES). De plus, la perte des graisses (15.9% pour le GEM et 24.9% pour le GES) et la variation de la masse maigre (+2.9% pour le groupe GES et -0.5% pour le GEM) étaient plus importantes chez le GES.

**Discussion:** L'entraînement associé à une restriction alimentaire a été efficace pour la condition physique et les variables anthropométriques des obèses. De plus, l'entraînement du soir est bénéfique pour la perte des graisses chez les obèses puisque la perte des graisses était plus importante pour le GES alors que la perte du poids était la même pour les deux groupes. **Conclusion:** L'entraînement du soir semble être plus efficace pour la perte des graisses chez les obèses que l'entraînement du matin.