
HIIT et pérимénopause : une stratégie efficiente pour une composition corporelle saine et durable

Nathalie Boisseau*¹

¹Laboratoire des Adaptations Métaboliques à l'Exercice en Conditions Physiologiques et Pathologiques (AME2P) – University Clermont Auvergne – France

Résumé

La transition ménopausique s'accompagne d'un déclin progressif des concentrations circulantes en estrogènes, entraînant des répercussions métaboliques significatives. L'une des conséquences les plus marquées est l'augmentation de la masse grasse, en particulier au niveau abdominal, s'accompagnant souvent d'une diminution parallèle de la masse musculaire. Cette altération de la composition corporelle contribue à une majoration du risque cardio-métabolique, à travers une augmentation de l'inflammation de bas grade, une insulino-résistance accrue et une dysrégulation du métabolisme lipidique.

Dans ce contexte, l'activité physique représente une stratégie non pharmacologique de première intention pour préserver un profil métabolique favorable. Les recommandations actuelles préconisent chez les femmes en pérимénopause ou postménopause la pratique régulière d'exercices aérobie d'intensité modérée, complétée par des exercices de renforcement musculaire. Si ces approches ont démontré leur efficacité sur la composition corporelle, l'endurance cardiovasculaire et les marqueurs métaboliques, leur mise en œuvre est souvent confrontée à des obstacles pratiques, notamment un manque de temps et un manque d'attrait pour les séances longues et peu dynamiques.

Dans cette optique, les exercices intermittents de haute intensité (HIIT – *High-Intensity Interval Training*), qui alternent de courtes périodes d'effort intense avec des phases de récupération active ou passive, suscitent un intérêt croissant. Plusieurs études ont montré que ce type d'entraînement, malgré un volume global plus faible, permet d'obtenir des effets similaires, voire supérieurs, à ceux de l'exercice continu modéré, en particulier sur la réduction de la masse grasse totale et viscérale. Ces effets pourraient s'expliquer par une stimulation catécholaminergique accrue, une dépense énergétique post-exercice plus importante (effet EPOC – *Excess Post-exercise Oxygen Consumption*), et une bêta-oxydation majorée en récupération.

Par ailleurs, lorsqu'il est combiné à un travail de renforcement musculaire, le HIIT permet non seulement de limiter la perte de masse maigre souvent observée avec l'âge, mais aussi d'induire des gains en force et en masse musculaire. Or, le tissu musculaire est un compartiment hautement énergivore, jouant un rôle clé dans la régulation du métabolisme de base et dans la sensibilité à l'insuline. Le maintien, voire l'augmentation de la masse musculaire, participe ainsi à une meilleure gestion de la masse grasse à long terme, tout en favorisant une autonomie fonctionnelle prolongée.

*Intervenant

De manière plus récente, un nouveau champ d'investigation vient renforcer l'intérêt du HIIT dans une approche globale de la santé métabolique : celui des interactions entre l'exercice physique et le microbiote intestinal. Des travaux récents indiquent que l'activité physique, et en particulier les efforts intermittents de haute intensité, pourrait induire des modifications qualitatives et fonctionnelles du microbiote. Ces adaptations incluent notamment une augmentation de la diversité bactérienne ainsi qu'une augmentation de la production d'acides gras à chaînes courtes (AGCC) aux propriétés anti-inflammatoires et métaboliques bénéfiques.

Bien que les mécanismes précis restent à élucider, ces modifications du microbiote pourraient contribuer indirectement à la régulation de la masse grasse via plusieurs voies : réduction de l'inflammation systémique, amélioration de la perméabilité intestinale, modulation du stockage lipidique et de la sensibilité à l'insuline. Ainsi, le microbiote apparaît non seulement comme un acteur de l'homéostasie énergétique, mais aussi comme une cible potentielle des interventions par l'exercice, en particulier chez les femmes en période de transition hormonale.

Cette conférence, intégrée au symposium " Activité physique tout au long de la vie : une approche durable pour le bien-être et la santé des femmes ", présentera nos travaux sur les effets du HIIT chez la femme ménopausée, en mettant l'accent sur son efficacité dans la réduction de la masse grasse. Une attention particulière sera portée aux mécanismes émergents reliant l'exercice intermittent à la modulation du microbiote intestinal, considéré comme une voie d'action complémentaire prometteuse pour optimiser la composition corporelle et limiter le risque cardiométabolique à cette période charnière du vieillissement féminin.