

RÉSUMÉ

L'obésité et l'asthme sont des pathologies chroniques d'une prévalence non négligeable et croissante parmi la population adulte française. Elles entraînent des répercussions conséquentes sur l'organisme, augmentant la morbidité, et ont un rôle socioéconomique important du fait de leurs répercussions. Le HIIT est une méthode de réentraînement appliquée à la base aux sportifs dans le but d'augmenter les performances à la course. Elle est maintenant appliquée en réhabilitation pour des patients touchés par diverses pathologies, notamment par le syndrome métabolique, pour obtenir une perte de masse grasse, ou par une pathologie respiratoire, pour augmenter les capacités respiratoires. Les nombreuses études sur le HIIT démontrent des améliorations significatives sur l'Indice de Masse Corporelle, le pourcentage de masse grasse, le tour de ventre, la masse maigre, la VO₂max, la capacité aérobie et anaérobie, les capacités musculaires, ainsi que bien d'autres facteurs. La méthode présente une alternative intéressante au réentraînement continu ou à intervalles à basse intensité, notamment au niveau du peu de temps nécessaire pour obtenir des résultats significatifs supérieurs ou équivalents à une autre méthode plus classique. Nous situons dans ce texte quels sont les rapports entre l'asthme et l'obésité, après quelques rappels sur ces pathologies, puis nous parlons du HIIT, quelle est son origine, ses avantages, inconvénients et possibilités d'applications en s'appuyant sur les différentes publications d'auteurs. Puis nous parlons de l'expérience vécue lors d'un stage où s'effectuait le réentraînement de l'asthmatique obèse par le HIIT.

Mots-clés : Obésité (obesity), asthme (asthma), High Intensity Interval Training, réentraînement à l'effort (training), IMC (BMI).