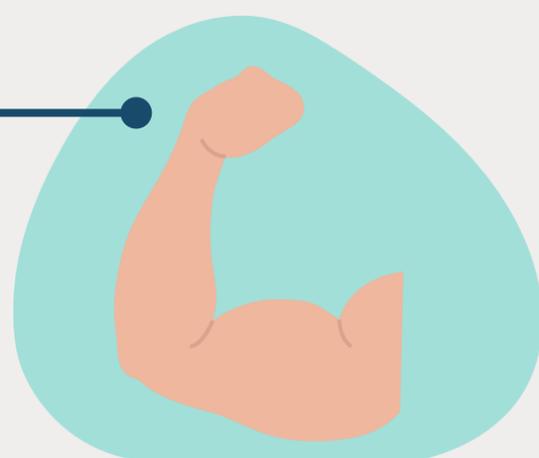


Grande masse musculaire: effet néfaste sur la santé?

Importance de standardiser comment les chercheurs rapportent la masse musculaire!

Grande masse musculaire

Une multitude d'études a démontré que la masse musculaire (MM) pouvait influencer la santé métabolique, notamment le risque de développer le syndrome métabolique (MetS). En revanche, il existe différentes écoles de pensées: soit qu'une grande MM pourrait être bénéfique ou que celle-ci pourrait être délétère pour la santé métabolique.

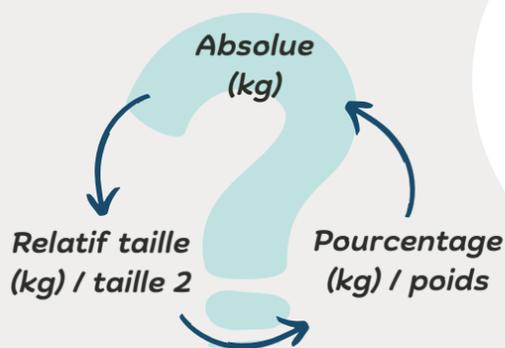


Syndrome métabolique

Le syndrome métabolique, un indicateur du risque de MCV, est l'accumulation de 3 des 5 facteurs de risque suivants:

- 1) Glucose à jeun ≥ 6.1 mmol/L
- 2) Pression artérielle $\geq 130/85$ mmHg
- 3) Circonférence de taille > 102 cm (H) et 82 cm (F)
- 4) Triglycéride ≥ 1.7 mmol/L
- 5) HDL-C < 1.04 (H) et 1.3 (F)

La protection que pourrait conférer une grande masse musculaire sur le risque de développer le syndrome métabolique pourrait être expliquée par la façon dont la masse maigre est rapportée dans les études!



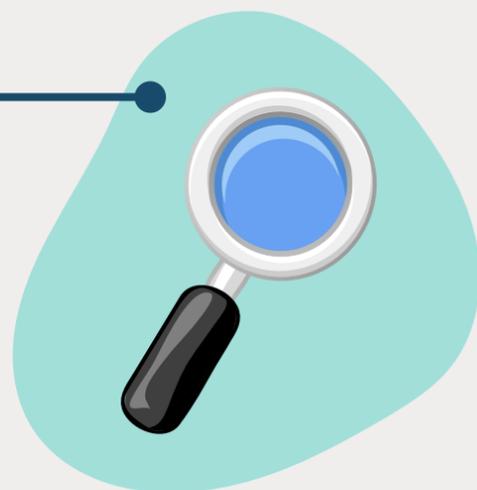
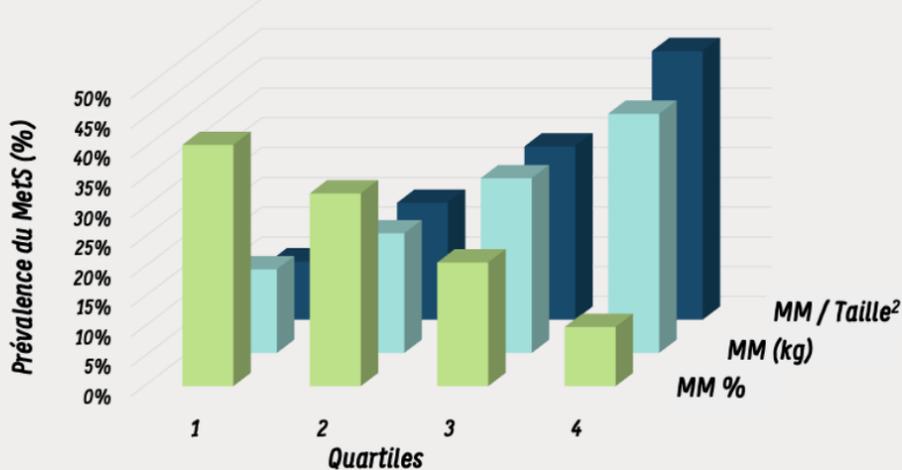
Méthodologie

À l'aide d'une base de données Américaine (NHANES), les chercheurs ont investigué comment la relation entre le MetS et la MM pouvait être influencée par la manière de rapporter la MM. Les auteurs ont effectué des quartiles, en fonction de la quantité de MM des individus et ce, rapporté de trois façons: **1**) en pourcentage (%); (MM/poids); **2**) en absolue; (MM en kg); **3**) et relatif à la taille au carré; (MM/taille²).



5274 américains
Âge= 46.4 ± 16.1 ans
Sexe= **47% femme**
1999-2006

Que disent les résultats?



Lorsque la MM est rapportée en pourcentage (%), on constate qu'une plus grande MM (Q4) est associée à une diminution du risque d'avoir le MetS comparativement aux individus avec une faible MM (Q1). Par contre, rapporter la MM en pourcentage du poids corporel induit un biais dans la mesure considérant qu'elle comprend inévitablement la masse grasse. En effet, pour la même quantité de masse musculaire absolue, un individu ayant plus de

masse grasse aura un pourcentage de MM plus faible et donc plus de risque d'avoir le MetS. C'est pourquoi, comme utilisé avec l'indice de masse corporelle (IMC), il est important de rapporter la MM sur une échelle permettant de comparer les individus de différentes tailles, soit la taille au carré. Lorsque les chercheurs appliquent cette nouvelle façon de rapporter la MM, on observe des conclusions opposées à celles de la première équation; soit qu'une plus grande MM soit associée à un risque accru de développer le MetS.

Scan moi!



Lien de l'étude scientifique

Conclusion

Ces résultats appuient l'idée que la façon de rapporter la MM dans les études influence l'association avec le syndrome métabolique et qu'une MM plus importante, rapportée en absolu ou relatif à la taille, est associée à des altérations de la santé cardiometabolique.