

## [L'exercice physique stabilise le taux de sucre dans le sang des diabétiques](#)

### Santé

Posté par: Visiteur

Publié le : 20-09-2007 00:19:45

### **La musculation et l'aérobic stabilisent le taux de sucre dans le sang des diabétiques, affirment des chercheurs canadiens des universités de Calgary et d'Ottawa.**

Ron Siegal, endocrinologue à l'Université de Calgary et co-auteur de l'étude publiée cette semaine dans la revue *Annals of Internal Medicine*, croit que la baisse du taux de sucre grâce à ces exercices physiques serait significative.

La différence entre le groupe effectuant des exercices combinés et le groupe témoin qui n'a pas fait d'activité physique se traduirait par une réduction de 15 à 20% du risque de problèmes cardiaques importants, selon Ron Siegal, cité par les médias canadiens.

L'étude de six mois, effectuée sur 251 personnes sélectionnées au hasard, a été réalisée conjointement avec les chercheurs de l'Université d'Ottawa et de l'Institut de recherche en santé d'Ottawa.

Alors que les personnes qui n'ont fait qu'un type d'exercice sont parvenues à améliorer leur taux de sucre davantage que les sédentaires, ce sont ceux combinant aérobie et musculation qui ont obtenu les meilleurs résultats.

Le Dr Siegal affirme que les exercices combinés pourraient également réduire le risque de souffrir d'autres problèmes qui affligent les diabétiques comme la cécité, les maladies rénales et les troubles du système nerveux, et ce, jusqu'à 40%.

Les résultats de l'étude montrent qu'une baisse de 0,51% du taux de glycémie a été constatée chez ceux qui effectuaient une combinaison d'aérobie et d'entraînement contre résistance. Chez ceux qui faisaient de l'aérobie seulement, le taux a diminué de 0,38%. Ce taux ne baisse que de 0,22% chez ceux qui ne font que de la musculation.

Avant cette étude, le renforcement musculaire était généralement déconseillé aux personnes diabétiques. Ces résultats pourraient avoir un impact sur la vie de plus de deux millions de Canadiens affectés par le diabète.

MAP