

Personnes âgées et diabète de type 2 : effets bénéfiques d'un programme combinant activité aérobie et musculation

Source

Tan S et coll. (2012) **Effects of six months of combined aerobic and resistance training for elderly patients with a long history of type 2 diabetes.** *J Sports Sci Med* 11:495-501.

Le diabète de type 2 est une maladie métabolique qui entraîne souvent des complications et une mortalité prématurée. L'objectif de cette étude était d'évaluer les effets d'un programme combinant activité aérobie et musculation.

Un groupe expérimental de quinze individus, âgés en moyenne de 66 ans et diabétiques depuis environ 17 ans en moyenne, ont suivi un programme d'entraînement de six mois. Ce programme comportait trois séances hebdomadaires de 60 minutes chacune : échauffement aérobie, 30 minutes d'activité aérobie (marche et course à pied à une intensité augmentant la fréquence cardiaque à 55-70 % de la FCmax), 10 minutes de musculation (5 exercices; 2 séries de 10 à 12 répétitions), et retour au calme. Des mesures liées à la santé métabolique (glycémie, lipides et aptitude aérobie) ont été effectuées au début et à la fin du programme.

Résultats

On a constaté une diminution du risque de maladies cardiovasculaires grâce à un meilleur contrôle glycémique (glycémie à jeun et postprandiale, et HbA1c), un profil lipidique amélioré (diminution de la concentration sanguine du cholestérol, des triglycérides et des LDL) et à une diminution de l'obésité (masse adipeuse et rapport des circonférences taille/hanches).

Une augmentation de l'aptitude aérobie a également été observée : augmentation du VO₂max de 11,5 % et de la distance de marche en six minutes qui est passée de 538 à 596 mètres.

En somme, les adultes diabétiques âgés ont tout avantage à entreprendre un programme combinant activités aérobies et musculation.

Joanie Caron et Guy Thibault