

Effacité de la musculation dans le traitement du syndrome métabolique

Source

Strasser B et coll. (2010) **Resistance training in the treatment of the metabolic syndrome; A systematic review and meta-analysis of the effect of resistance training on metabolic clustering in patients with abnormal glucose metabolism.** *Sports Med* 40:397-415.

Cette méta-analyse de 13 études rassemble les valeurs de l'hémoglobine glyquée (indice de l'équilibre glycémique) de 425 sujets. Parmi ces derniers, 219 ont suivi un programme de musculation dont la durée variait de 6 semaines à 2 ans (en majorité, de 10 à 20 semaines). Il y avait trois séances non consécutives d'entraînement par semaine. Une série comprenait 10 à 15 répétitions sans interruption et devait se terminer avec la sensation de ne pas pouvoir en faire davantage sans une période de repos (charge de 70-80 % de 1 RM). La charge augmentait au fur et à mesure que la condition physique des sujets s'améliorait. Vers la fin du programme, la majorité des sujets faisaient de 6 à 9 séries hebdomadaires pour chaque groupe musculaire.

L'étude révèle que la musculation a les effets suivants :

- Grâce à une augmentation de la masse musculaire, amélioration du contrôle glycémique aussi prononcée qu'avec l'entraînement aérobic : réduction de 0,48 % du taux d'hémoglobine glyquée; à titre de comparaison, cette diminution est de 0,9 % avec médication (metformine).
- Augmentation de la présence de GLUT4 et de la sensibilité à l'insuline dans les muscles squelettiques des sujets intolérants au glucose et des diabétiques de type 2.
- Prévention de la sarcopénie.
- Augmentation de l'activité enzymatique anti-oxydante, d'où un stress oxydatif moins important causé par chaque séance de musculation.
- Réduction de la pression artérielle à la suite de la diminution de l'activité sympathique et de l'augmentation de l'activité parasympathique des nerfs cardiaques. La pression artérielle systolique peut diminuer jusqu'à 6,2 mm Hg indépendamment de la perte de poids (une réduction de 3 mm Hg diminue le risque de maladies coronariennes de 5 à 9 %, d'accident vasculaire cérébral de 8 à 14 % et de mortalité par toutes causes confondues de 4 %).

Bref, la musculation contribue à atténuer les facteurs de risque majeurs du syndrome métabolique. Elle devrait être recommandée en tant que moyen de contrôler le diabète de type 2 et les problèmes métaboliques.

Anne-Marie Levesque et Guy Thibault