

## Résultats prometteurs d'un programme de musculation pour adultes diabétiques ou à risque de le devenir

### Source

Minges KE et coll. (2011) **Evaluation of a resistance training program for adults with or at risk of developing diabetes: An effectiveness study in a community setting.** International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity 8(50):1-7.

L'*American College of Sports Medicine* et l'*American Diabetes Association* recommandent aux personnes diabétiques de faire des exercices de musculation en plus des activités aérobies, afin qu'elles puissent maintenir leur force musculaire et leur endurance, préserver leur masse maigre et améliorer le contrôle de leur glycémie. Cependant, en l'absence d'encadrement ou de supervision, l'inscription à un programme d'activités physiques est plutôt faible.

Cette étude australienne avait pour but d'évaluer l'efficacité d'un programme de musculation encadré (*Lift for Life*) offert à des adultes diabétiques ou à risque de le devenir. Le programme comportait trois phases d'environ huit semaines chacune. Les participants assistaient en petits groupes (huit à douze personnes) aux séances supervisées par des entraîneurs qualifiés. Entre février 2006 et décembre 2008, 32 sujets ont complété toutes les phases.

### Résultats

À la huitième semaine, les chercheurs ont noté une diminution significative du tour de taille, une amélioration de la force des membres supérieurs et inférieurs, et un progrès dans les mesures d'agilité. Des changements encore plus notables ont été observés après 24 semaines d'entraînement.

Ces résultats indiquent qu'un programme de ce genre permet d'améliorer la condition physique d'adultes diabétiques ou à risque de le devenir. Le contrôle glycémique n'a pas été mesuré, mais l'effet bénéfique de la musculation sur l'obésité abdominale et le contrôle glycémique est bien documenté. On pourrait par ailleurs spéculer que la diminution du tour de taille observée s'accompagne d'une amélioration du contrôle glycémique. Les adultes diabétiques sont plus susceptibles que les adultes non diabétiques de vivre un déclin marqué de leurs capacités musculaires. D'où l'importance de leur offrir des programmes de musculation supervisés par des personnes qualifiées.

Joanie Caron, Véronique Ouellet St-Denis, Karima Djellouli et Guy Thibault