

Effets bénéfiques de la marche nordique sur la qualité de vie et le sommeil de diabétiques ayant un surplus de poids

Source

Fritz T et coll. (2011) **Effects of nordic walking on health-related quality of life in overweight individuals with type 2 diabetes mellitus, impaired or normal glucose tolerance.** Diabetes Med 28(11):1362-72.

Le diabète de type 2 et l'intolérance au glucose, stade précoce de la maladie, sont associés à un surplus de poids et à une diminution de la qualité de vie. Si l'augmentation du niveau d'activité physique des personnes touchées par ces problèmes de santé est un défi en soi, elle représente un moyen non pharmacologique intéressant pouvant s'accompagner de nombreux effets bénéfiques avérés.

Dans cette étude, les chercheurs avaient pour but de déterminer les effets de l'ajout de la marche nordique aux activités physiques de 212 individus en bonne santé, intolérants au glucose ou diabétiques de type 2. Une majorité d'entre eux ont suivi un programme de marche nordique, dont la durée des séances a progressivement augmenté jusqu'à cinq heures par semaine. On a mesuré les effets de ce programme sur l'indice de masse corporel (IMC) ainsi que sur la qualité de vie (questionnaire rempli par les participants).

Résultats

Dans l'ensemble des groupes, l'augmentation du niveau d'activité physique grâce à la marche nordique a été associée à une réduction de l'IMC et à une amélioration de la qualité du sommeil, sans toutefois montrer une association entre ces deux variables.

Les diabétiques ont également rapporté une « meilleure satisfaction » quant à leur capacité physique générale.

Ainsi, pour les personnes ayant un surplus de poids et celles qui souffrent d'un diabète de type 2 ou d'une intolérance au glucose, la marche nordique constitue un moyen simple et peu coûteux d'intégrer l'activité physique à leur quotidien.

Joanie Caron et Guy Thibault