Exercice d'endurance et musculation : un duo qui protègerait du diabète

On connaissait l'utilité des efforts d'endurance dans la prévention du diabète mais c'est la première fois que l'on démontre un tel bénéfice avec de simples efforts de résistance. Ces exercices de musculation peuvent plus facilement s'inscrire dans la durée que des activités d'endurance tels que la marche à pied, le jogging ou la natation ou peuvent venir en complément. De plus les bienfaits de ces exercices augmenteraient selon la durée.

Les chercheurs ont observés 32 000 américains âgés de 40 à 75 ans, **dont 2278 sont devenus diabétiques au cours de l'étude (1990-2008)**.

Les bienfaits de l'activité physique de nouveau confirmés

L'étude européenne European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (Epic) révèle que les diabétiques ayant une activité physique modérée **réduisent de 38% leur risque de décès par rapport aux personnes sédentaires** (même numéro de Archives Of Internal Medecine). Le bénéfice de l'activité physique pour les diabétiques est mis en évidence dans cette étude et vient confirmer la méta-analyse d'une série de grandes études.

Par ailleurs, la revue The Lancet datée du 18 juillet 2012, soulève le problème de **l'inactivité physique qui serait responsable, selon des scientifiques américains, de 10 % des décès dans le monde**. La sédentarité aurait entraîné 5,3 millions de décès, soit autant que le tabac. Un message d'alerte supplémentaire pour inciter le plus grand nombre à pratiquer un exercice physique régulier modéré de 30 minutes, comme le préconise l'OMS.

Après analyse d'un grand nombre d'études, le Dr I-min Lee a calculé que 6 % des maladies cardio-vasculaires, 7 % des malades atteints de diabète de type 2 (dit de la maturité) et 10 % des cancers du sein et du côlon pouvaient être attribuées à l'inactivité physique. Pour les seules maladies cardio-vasculaires, 400.000 décès (dont 121.000 en Europe) auraient ainsi pu être évités dans le monde en 2008.

En généralisant l'activité physique, l'espérance de vie dans le monde pourrait augmenter de 0,68 année, soit à peu près autant que si tous les obèses américains revenaient à un poids normal.

L'inactivité physique n'est pas encore considérée comme un véritable problème de santé publique. Il est nécessaire aujourd'hui de renforcer les messages de promotion de l'exercice mais surtout de mettre en oeuvre des moyens pour encourager le passage à l'action.

**A Prospective Study of Weight Training and Risk of Type 2 Diabetes Mellitus in Men, Arch Intern Med. Published online August 06, 2012*

Sources

Le Figaro.fr, Les haltères réduisent le risque de diabète, 15/08/2012
The Lancet, Physical Activity, July 18, 2012
Le Figaro.fr, Un décès sur 10 est dû au manque d'exercice physique, 20/07/2012

Voir aussi

Les bénéfices de l'activité physique

Prévention du diabète et activité physique