Des pauses marche pour diminuer la glycémie

70 candidats ont ainsi été répartis en trois groupes : dans le premier, les membres travaillaient assis 9 heures d'affilée, dans le second, ils faisaient une marche de 30 minutes avant de travailler assis pendant 9 heures et dans le dernier, les membres faisaient une marche d'une minute quarante secondes toutes les demies-heures. Un substitut de repas leur était donné pour qu'ils aient tous la même alimentation, et la glycémie était mesurée à 1 heure, 2 heures et 7 heures durant l'expérience.

Cette étude a montré que le groupe qui faisait des pauses d'une minute et quarante secondes toutes les demies-heures montrait des glycémies plus faibles que celles des autres groupes. On parle ici de niveau de glycémie, pas de résistance à l'insuline ou de diabète caractérisé, mais il semble que le principe des pauses permet un meilleur métabolisme que le fait de rester assis. Au bureau, il vaut donc mieux se déplacer pour aller voir un collègue plutôt que de lui envoyer un courriel…

Source: The American Journal of Clinical Nutrition. Août 2013;98(2):358-66.
Breaking prolonged sitting reduces postprandial glycemia in healthy, normal-weight adults: a randomized crossover trial.
Peddie MC, et al.

Auteur : Loïc Leroux