Camille Tremblay Laprise

Baccalauréat en kinésiologie
Université de Sherbrooke

Directrice de recherche
Éléonore Riesco

Collaborateurs :
Éléonore Riesco, Ph. D.
François-Michel Boisvert, Ph. D.
Mathieu Gayda, Ph. D.
Jonathan Little, Ph. D.
Demetra Christou, Ph. D.
Pedro Geraldes, Ph. D.
Warner Mampuya, M. D., Ph. D.
Alexis Marcotte-Chénard, M. Sc.
Anthony Poupart, B. Sc.
Lara Deslauriers, B. Sc.

BIOLOGIE, MÉDECINE ET SANTÉ

L'effet de l'entraînement par intervalles de haute intensité sur la variabilité glycémique

Comment faire de l'exercice par intervalles pour bien contrôler sa glycémie après les repas ?

À la suite d'un repas, notre taux de sucre en circulation, aussi appelé la « glycémie postprandiale », joue un rôle important pour le contrôle du diabète de type 2 et le risque de complications associées à la maladie. Sachant cela, il est important de développer des interventions qui ciblent efficacement cette glycémie postprandiale. Parmi les stratégies suggérées à l'heure actuelle, l'entraînement par intervalles à haute intensité est souvent cité. Pourtant, la manière de le réaliser pourrait influencer les bénéfices qu'on pourrait espérer. En effet, cet entraînement peut être fait avec des intervalles à haute intensité qui sont courts (moins de 1 minute) ou longs (jusqu'à 4 minutes). Malheureusement, il n'y a pas d'étude qui a testé l'impact de la durée des intervalles sur la glycémie postprandiale, limitant l'application actuelle et laissant les kinésiologues (les experts en activité physique) et les personnes vivant avec la maladie dans le flou. L'objectif de notre étude est donc de comparer 2 méthodes populaires d'entraînement par intervalles, soit 10 x 1 minute et 4 x 4 minutes, chez des personnes ayant un diabète de type 2. Pour réussir, 15 femmes de 60 à 75 ans ayant reçu un diagnostic de diabète de type 2 seront recrutées et effectueront 3 séances différentes réparties sur une période de 10 jours :

1. une séance de repos ;
2. une séance d'entraînement avec intervalles courts (1 minute) ;
3. une séance d'entraînement avec intervalles longs (4 minutes).

Lors de chaque séance, un repos de 2 heures sera effectué et un repas standardisé sera offert. La glycémie, quant à elle, sera mesurée toutes les 5 minutes grâce à un moniteur de glucose en continu qui permettra de vérifier si la manière de faire de l'entraînement par intervalles influence la glycémie dans les 2 heures qui suivent un repas.