

DIABÈTE DE TYPE II

ENTRAÎNEMENT HIIT: UNE MODE OU UNE MÉTHODE EFFICACE?



Près d'une personne sur 10 souffre du Diabète de type 2 au Canada.

Pour améliorer la gestion de la maladie Diabète Canada recommande:

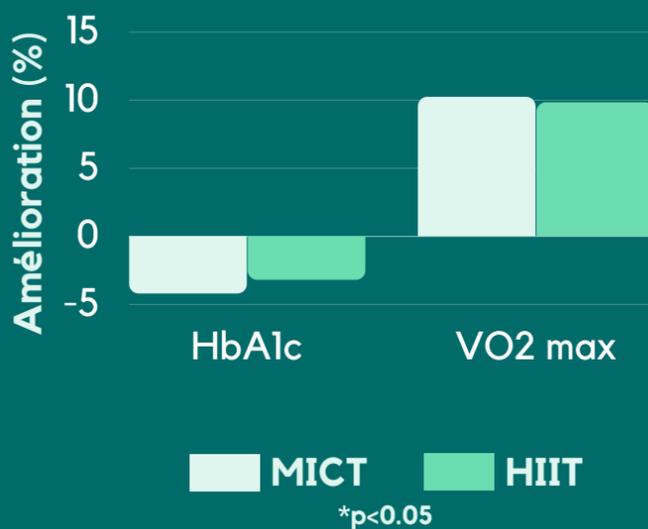
- ➔ 150 minutes activité physique d'intensité modérée à vigoureuse (MICT) par semaine.
- ➔ Un plus faible volume d'entraînement par intervalles de haute intensité (HIIT).

Mais quelle est la meilleure modalité entre le MICT ou le HIIT après 12 semaines d'entraînement?

1

HIIT = MICT

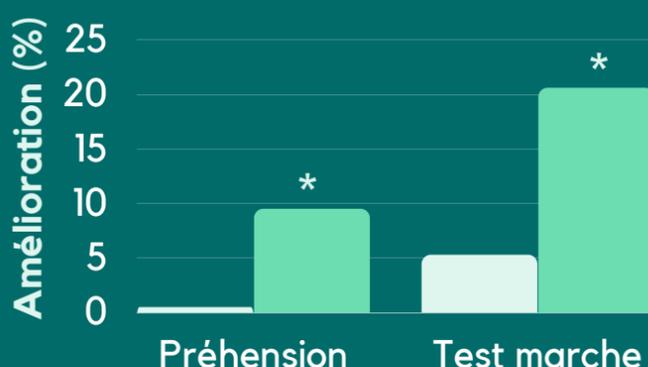
Amélioration du contrôle glycémique (HbA1c) et de la capacité cardiorespiratoire (VO2).



2

HIIT > MICT

Amélioration de la capacité physique (force de préhension et test de marche).



Pour plus d'information scannez moi!



Conclusion

Le HIIT est une alternative intéressante comparativement à l'entraînement aérobic traditionnelle (MICT) pour améliorer le contrôle de la glycémie et le VO2 max et ce en 2 fois moins de temps!

Attention: lorsque effectué sur tapis roulant, il est déconseillé d'augmenter la pente à plus de 6% chez les personnes âgées.