



Frédéric Lippold  www.exercices-a-imprimer.com

Marcher après le repas

aide à réguler

le sucre dans le sang

Après un repas, notre glycémie, c'est-à-dire notre taux de sucre dans le sang, augmente. Marcher peut permettre de lisser ces pics de glycémie, qui sont néfastes pour la santé.

Voici comment ça fonctionne.

La petite marche digestive offre de nombreux avantages. Si elle permet de s'aérer, de se vider la tête ou encore favorise une meilleure digestion, elle a aussi un intérêt pour rester en bonne santé, pour éviter de prendre du poids et même pour en perdre.

Pourquoi ? Parce qu'elle permet notamment de diminuer les pics de glycémie.

Comment ça marche ?

Lorsqu'on ingurgite un repas, en particulier s'il est très riche en glucides, cela entraîne une augmentation de la glycémie, le taux de glucose. « **Tout ce qui est excès de glucose se transforme en graisse. Le corps humain ne rejette pas d'énergie. Pendant des millénaires, son objectif était d'en avoir suffisamment, donc il stocke** », résume Laure Melikian, diététicienne nutritionniste à Paris.

Plus les aliments affichent un indice élevé, plus le pic est rapide et haut, et plus le pancréas est stimulé pour créer de l'insuline, une hormone de stockage. Après être montée en flèche, la glycémie retombe alors brutalement sous l'effet de l'insuline et le corps réclame à nouveau de la nourriture. C'est la double peine.

C'est un mécanisme bien connu depuis les années 1980 et que surveillent de près les diabétiques.

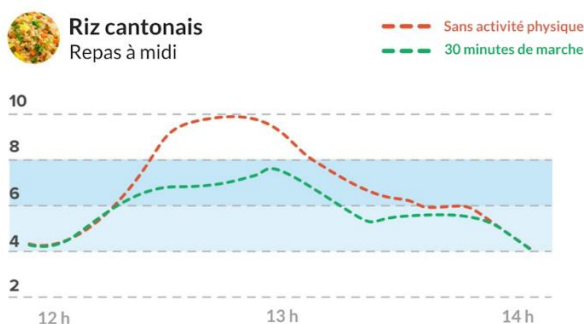
Bouger pour consommer du glucose

Plusieurs études se sont penchées sur les effets positifs de l'activité physique sur le taux de glucose dans le sang. « **La marche permet de consommer du glucose, qui est la première énergie disponible dans le sang. Les muscles en ont besoin pour s'activer** », explique Laure Melikian.

« **Au lieu d'une forte augmentation et d'un « crash » des niveaux de sucre dans le sang, ils augmenteront et diminueront plus progressivement - c'est plus facile à gérer pour le corps** », décrypte la diététicienne Paula Chinchilla, interrogée par le magazine *Stylist*.

Un timing précis

Évolution de la glycémie



Mais alors quand faut-il partir marcher exactement ? Une étude publiée en 2011 dans le *Journal International de Médecine*, et relayée notamment par le magazine américain *Santé des femmes (Women's Health)*, met en lumière l'intérêt de bien choisir son moment, pour que cette sortie soit efficace. Les scientifiques ont comparé les bénéfices en marchant directement après le repas ou en partant une heure après :

« Comme la glycémie atteint son maximum 30 à 60 minutes après un repas, il faut commencer à marcher avant que le taux de glucose atteigne un maximum, car une fois l'insuline sécrétée, elle jouera un rôle d'hormone de l'obésité.

On peut supposer que commencer à marcher le plus tôt possible semble être optimal pour contrôler la glycémie », établissaient-ils.

En 2023, une autre étude, publiée cette fois dans le journal *Sports Medecine*, rendait un verdict similaire. En 2019, d'autres chercheurs faisaient l'expérience de comparer les effets d'une sortie avant le petit-déjeuner, à ceux d'une marche juste après. Même conclusion : « **Une activité physique d'intensité faible à modérée, qui augmente la dépense énergétique au-dessus des niveaux de repos, est plus efficace immédiatement après le petit-déjeuner pour obtenir le meilleur contrôle glycémique.** » (*Étude*)

Essayez donc de partir en balade après vos repas !

Source : Edition du soir Ouest-France - 18/10/2024

Compréhension écrite : Vrai ou faux ?

Lisez les affirmations suivantes et dites si elles sont vraies ou fausses. Justifiez chaque réponse en citant un passage du texte.

1. Après un repas, la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang, diminue.



Vrai ou faux ? _____

Justification : _____

2. La marche est plus efficace avant le petit-déjeuner qu'après.



Vrai ou faux ? _____

Justification : _____

3. Le glucose qui n'est pas utilisé par les muscles est rejeté par le corps.



Vrai ou faux ? _____

Justification : _____



Correction de l'exercice :

Marcher après le repas aide à réguler le **sucre** dans le sang

Compréhension écrite : Vrai ou faux ?

1. "Après un repas, la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang, diminue." **FAUX** Justification : **"Après un repas, notre glycémie, c'est-à-dire notre taux de sucre dans le sang, augmente."**
2. "La marche est plus efficace avant le petit-déjeuner qu'après." **FAUX** Justification : **"Une activité physique d'intensité faible à modérée [...] est plus efficace immédiatement après le petit-déjeuner pour obtenir le meilleur contrôle glycémique."**
3. "Le glucose qui n'est pas utilisé par les muscles est rejeté par le corps." **FAUX** Justification : **"Tout ce qui est excès de glucose se transforme en graisse. Le corps humain ne rejette pas d'énergie [...] donc il stocke"**

Retrouvez la version complète sur le site :



Exercices à imprimer

Des fiches prêtes à imprimer
pour tous les niveaux !

www.exercices-a-imprimer.com