

Les adultes diabétiques, qu'ils aient ou non l'intention de perdre du poids, ne font pas suffisamment d'activité physique

Source

Loprinzi et coll. (2014) **Physical activity intensity and weight control status among U.S. adults with diabetes.** *Am J Health Promot* 29(1):17-22.

Les personnes obèses ou ayant un surplus de poids sont prédisposées au diabète de type 2. Bien que les mécanismes ne soient pas encore bien compris, les taux élevés d'inflammation et d'acides gras libres associés à l'obésité augmentent la résistance à l'insuline et diminuent la sensibilité à cette hormone. La pratique régulière d'activités physiques facilite l'amaigrissement et, conséquemment, réduit le risque de diabète. Cette étude réalisée auprès d'adultes diabétiques et non diabétiques avait pour but de comparer les niveaux d'activité physique de ceux et celles qui voulaient perdre du poids ou non.

Les données proviennent d'une vaste enquête états-unienne menée entre 2003 et 2006 auprès de 733 hommes et femmes de 20 ans ou plus. Leur niveau d'activité physique a été mesuré à l'aide d'un accéléromètre et analysé en fonction de la présence ou non de diabète et de comorbidités. Les sujets ont précisé s'ils étaient engagés dans une démarche de perte ou de maintien de poids.

Résultats

Les diabétiques sont, de façon générale, moins actifs que les non-diabétiques. Les femmes diabétiques en processus de perte ou de maintien de poids sont plus actives que les autres. Seule une faible proportion des individus diabétiques ayant pour objectif de perdre du poids font au moins le volume minimal d'activité physique recommandé (12,5 % des femmes et 36,7 % des hommes).

En somme, qu'ils aient ou non l'intention de perdre du poids, les diabétiques ne sont pas suffisamment actifs. Il est donc important d'identifier d'abord quels sont les obstacles à l'activité physique pour cette population. Sachant qu'une augmentation du niveau d'activité aussi modeste soit-elle peut avoir un effet salutaire appréciable, une amélioration de l'accompagnement des personnes diabétiques est souhaitable, ainsi que des programmes supervisés et des actions de sensibilisation accrues.

Joanie Caron et Guy Thibault