

Des programmes d'activité physique pour des jeunes atteints de diabète de type 1

Source

MacMillan F et coll. (2014) **A systematic review of physical activity and sedentary behavior intervention studies in youth with type 1 diabetes: Study characteristics, intervention design, and efficacy.** *Pediatr Diabetes* 15(3):175-89.

La pratique régulière d'activités physiques est recommandée pour une gestion adéquate du diabète de type 1. Les résultats d'études récentes indiquent toutefois que la majorité des jeunes atteints de diabète de type 1 ne font pas au moins le volume minimal recommandé d'activité physique (60 minutes par jour, au moins cinq jours par semaine), et qu'ils sont moins actifs que les jeunes non diabétiques. Il importe donc d'élaborer des programmes efficaces pour augmenter le niveau d'activité physique chez les jeunes diabétiques.

Les chercheurs ont procédé à une revue systématique des études comportant des programmes visant à augmenter la pratique d'activités physiques chez des jeunes diabétiques de type 1 (≤ 18 ans). Onze études ont été retenues, regroupant 471 participants (214 garçons et 257 filles, âge moyen de 13,6 ans).

Résultats

L'effet du programme sur la pratique d'activités physiques, la condition physique et la santé a été mesuré dans la majorité des études. Dans sept de celles-ci, on a rapporté une augmentation du niveau d'activité physique ou une amélioration de la condition physique, et neuf études ont fait ressortir au moins un changement positif lié à la santé.

Toutes les études incluaient une mesure du taux d'hémoglobine glyquée (indice de la glycémie, sur trois mois, paramètre de référence dans la surveillance de l'équilibre glycémique) avant et après le programme. Les auteurs ont donc pu regrouper ces données dans une méta-analyse. Celle-ci a révélé une amélioration globale du taux d'hémoglobine glyquée associée aux programmes (taille de l'effet : -0,85 %, intervalle de confiance à 95 % : -1,45 % à -0,25 %).

Des analyses subséquentes ont pu déterminer les caractéristiques des programmes les plus efficaces sur le contrôle glycémique, soit :

- une durée plus longue (> 3 mois),
- des séances d'activité physique plus fréquentes (≥ 3 /sem) et plus longues (≥ 60 min),

- une combinaison d'activités aérobies et de musculation.

L'intensité optimale des activités physiques n'a pu être déterminée, car elle n'était pas rapportée dans toutes les études.

Les résultats de cette méta-analyse doivent être interprétés avec prudence, car les habitudes alimentaires et la prise d'insuline n'étaient pas contrôlées. Ils indiquent tout de même que l'activité physique peut améliorer le contrôle glycémique. Mais on ignore encore quelle serait l'efficacité des séances d'activité physique non supervisées.

Un bon contrôle glycémique devrait être une priorité, surtout chez les enfants diabétiques, pour repousser le moment où des complications vont survenir.

Myriam Paquette et Guy Thibault