

Les enfants et les adolescents atteints de diabète de type 1 sont-ils moins actifs?

Source

Valerio G et coll. (2007) **Physical activity and sports participation in children and adolescents with type 1 diabetes mellitus.** *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 17(5):376-82.

Il a été démontré que la pratique régulière d'activités physiques est importante pour une meilleure gestion du diabète de type 1. Dans cette étude, les chercheurs ont voulu savoir si le diabète de type 1 freinait la pratique d'activités physiques et sportives chez les enfants et les adolescents.

Méthodologie

La fréquence de pratique d'activités physiques d'intensité moyenne ou élevée a été appréciée par questionnaire auprès de 138 enfants et adolescents atteints de diabète de type 1 sans complications (âge : $13,6 \pm 4,1$ ans, durée du diabète : $6,1 \pm 3,8$ ans) et de 269 enfants et adolescents non diabétiques (âge : $12,9 \pm 3,5$ ans). Le score est le nombre moyen de journées dans la semaine où le sujet accumule au moins 60 minutes d'activité physique. Le tableau 1 indique le classement associé à ce score. Le contrôle glycémique a aussi été évalué chez les sujets diabétiques, avec une mesure du taux d'hémoglobine glyquée (indice de la glycémie, sur trois mois, paramètre de référence dans la surveillance de l'équilibre glycémique).

TABLEAU 1. NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE SELON LE SCORE

Score	Classement
0	Inactif
1 à 4	Modérément actif
5 et +	Actif

Résultats

Le tableau 2 indique le score d'activité physique des filles et des garçons des deux groupes. On constate que les enfants et les adolescents atteints de diabète de type 1 sont moins actifs que les non-diabétiques. En effet, 24,6 % des sujets du groupe diabétique sont inactifs contre 7,8 % des sujets non diabétiques. Si les garçons diabétiques sont aussi actifs que les garçons non diabétiques, les filles diabétiques sont significativement moins actives que les autres filles. L'âge et le degré de diabète étaient inversement corrélés avec le niveau d'activité physique.

TABLEAU 2. SCORE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE SELON LE GROUPE

	Diabétiques de type 1	Non diabétiques
Tous	2,8 ± 2,5 jours/sem*	3,6 ± 1,9 jours/sem
Filles	2,1 ± 2,3 jours/sem* ^a	3,3 ± 1,6 jours/sem ^a
Garçons	3,5 ± 2,6 jours/sem	3,9 ± 1,8 jours/sem

* score significativement différent de celui des sujets non diabétiques

^a score significativement différent de celui des garçons du même groupe

De plus, comme l'indique le tableau 3, un score d'activité physique plus élevé était associé, chez les sujets diabétiques, à un nombre inférieur de cas de mauvais contrôle glycémique (taux d'hémoglobine glyquée > 8,5 %). Ces résultats suggèrent que la pratique régulière d'activités physiques permet un meilleur contrôle glycémique chez les enfants et les adolescentes atteints de diabète de type 1.

TABLEAU 3. ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CONTRÔLE GLYCÉMIQUE

Sujets	% de cas avec un mauvais contrôle glycémique*
Inactifs	38,2
Moyennement actifs	20,0
Actifs	14,7

* Un mauvais contrôle glycémique est défini comme un taux d'hémoglobine glyquée > 8,5 %.

Conclusion

Dans cette étude, seulement 25 % des enfants et des adolescents diabétiques faisaient au moins le volume minimal recommandé d'activité physique, contre 37 % des sujets non diabétiques. Le faible niveau d'activité physique a été associé non seulement à l'état diabétique, mais aussi au sexe (filles) et à un âge plus avancé.

Il importe donc de prendre des mesures pour encourager les jeunes diabétiques de type 1, particulièrement les filles et les adolescents, à pratiquer des activités physiques et sportives.

Myriam Paquette et Guy Thibault