

## L'activité physique avant et pendant la grossesse et le risque de diabète gestationnel : une méta-analyse

### Source

Tobias DK et coll. (2011) **Physical activity before and during pregnancy and risk of gestational diabetes mellitus. A meta-analysis.** *Diabetes care* 34:223-9.

Le diabète gestationnel est l'une des complications les plus fréquentes associées à la grossesse (environ 7 % des grossesses aux États-Unis). Les femmes qui en sont atteintes ont un risque plus élevé de morbidité périnatale, d'intolérance au glucose et de diabète de type 2 dans leur vie future. Les enfants nés d'une mère ayant eu le diabète gestationnel ont plus de chances d'être obèses, d'avoir une intolérance au glucose ou le diabète de type 2 au cours de leur vie adulte. La prévention du diabète gestationnel s'avère donc primordiale afin d'éviter ces conséquences négatives sur le plan de la santé.

L'activité physique est, depuis longtemps, reconnue pour jouer un rôle dans l'homéostasie en améliorant la sensibilité à l'insuline et ce, par divers mécanismes. Elle peut notamment améliorer la sensibilité à l'insuline en augmentant la masse maigre.

Cet article est une méta-analyse de huit études où l'on a tenté d'établir un lien entre l'activité physique de la mère et le risque de développer un diabète gestationnel. La majorité de ces études ont été menées auprès d'États-uniennes (une étude a été réalisée en Grèce). La façon de mesurer le niveau d'activité physique est différente d'une étude à l'autre, allant de la fréquence hebdomadaire de pratique jusqu'à la mesure de la dépense énergétique en MET (équivalent métabolique). Les résultats de la majorité des études révèlent une diminution du risque de diabète gestationnel d'environ 55 % lorsque le niveau d'activité physique est élevé avant la grossesse. Cinq études indiquent une diminution d'environ 24 % du risque de diabète gestationnel avec la pratique d'activités physiques au début de la grossesse.

Ces résultats permettent de conclure que la pratique d'activités physiques avant ou au début de la grossesse permet de diminuer significativement le risque de développer un diabète gestationnel. L'activité physique pourrait rendre la mère plus apte à maintenir un niveau normal de glucose sanguin. De plus, sa pratique régulière a un effet bénéfique en réduisant le stress oxydatif et en améliorant la fonction endothéliale.



Ces résultats soulignent l'importance d'agir en prévention et de recommander la pratique régulière d'activités physiques aux futures mères.

Véronique Ouellet St-Denis, Karima Djellouli et Guy Thibault