

L'activité physique combinée à la diète : l'intervention à privilégier chez les diabétiques de type 2

Source

Koo BK et coll. (2010) **The effects of total energy expenditure from all levels of physical activity vs. physical activity energy expenditure from moderate-to-vigorous activity on visceral fat and insulin sensitivity in obese type 2 diabetic women.** *Diabetic Medicine* 27:1088-92.

Le diabète est une maladie dont la prévalence augmente et qui débute à un âge de plus en plus précoce. Il est donc primordial de prévenir et d'agir efficacement pour enrayer ou atténuer les fâcheuses conséquences de cette maladie. Outre le traitement pharmacologique, il existe différentes approches permettant de diminuer la résistance à l'insuline. Dans certains cas, il est même possible de renverser le diagnostic.

Parmi ces interventions, on trouve notamment celles qui mettent l'accent sur l'activité physique et la diète. Il est possible de combiner les deux approches ou d'utiliser seulement une d'entre-elles.

On a tenté de déterminer quelle approche procurait des bénéfices supérieurs sur les plans de la diminution du volume de graisse viscérale et sous-cutanée, de la perte de poids et de l'amélioration de la sensibilité à l'insuline.

Ainsi, 64 femmes obèses (IMC d'environ 28 kg/m²) souffrant de diabète de type 2 depuis près de huit ans ont été assignées à quatre groupes distincts :

- témoin,
- diète,
- diète et exercice,
- exercice.

Pendant 12 semaines, l'activité physique comprenait 120 minutes de marche quotidiennes engendrant une dépense d'environ 500 kcal. L'apport alimentaire quotidien totalisait 1200 kcal : 50-55 % de glucides, 15-20 % de protéines et 20-25 % de lipides.

La diminution du poids corporel était plus importante pour les groupes « diète » et « diète et exercice ». Seulement le groupe « diète et exercice » affichait une baisse significative du volume de graisse viscérale (-38,2 %). Cela traduit la nécessité d'effectuer un exercice (à intensité moyenne ou élevée).

Le groupe diète (plus petit apport énergétique alimentaire) était le seul à avoir subi une diminution significative du volume de graisse sous-cutanée (-27,6 %). On a trouvé une corrélation significative entre l'énergie dépensée par l'activité physique et la perte de graisse viscérale.

Tous les groupes, excepté le groupe témoin, affichaient une diminution de la concentration d'hémoglobine glyquée. De plus, 45 % des personnes du groupe « diète », 57,1 % du groupe « exercice et diète » et 15,4 % du groupe « exercice » ont pu réduire ou stopper leur médication hypoglycémiante, comparativement à 5,6 % pour le groupe témoin.

L'augmentation de la sensibilité à l'insuline est directement liée à l'énergie dépensée par l'activité physique ainsi qu'à la quantité d'énergie ingérée quotidiennement.

En conclusion, l'activité physique combinée à la diète demeure l'intervention la plus efficace pour la prise en charge non-pharmacologique des personnes atteintes de diabète de type 2 puisqu'elle permet de diminuer à la fois la graisse viscérale et la graisse sous-cutanée, en plus d'augmenter la sensibilité à l'insuline.

Annabelle Dumais et Guy Thibault