

L'insulino-résistance chez les femmes préménopausées et les niveaux recommandés d'activité physique

Source

LeCheminant JD et LA Tucker (2011) **Recommended level of physical activity and insulin resistance in middle-aged women.** *The Diabete Educator* 37(4):573-80.

En plus d'être associée au diabète de type 2, la résistance à l'insuline est un facteur de risque de maladies coronariennes chez les adultes diabétiques et non diabétiques. Dans cette étude, on s'est penché sur la relation entre le niveau d'activité physique et la résistance à l'insuline. On a examiné l'effet de l'âge, du poids, de l'IMC, de la circonférence abdominale et du pourcentage de gras comme variables qui pourraient être liées à la résistance à l'insuline.

Sujets : 264 femmes non diabétiques, de la région de Mountain West aux États-Unis, âgées en moyenne de 40,1 ans et en majorité caucasiennes (environ 90 %). Les femmes qui fumaient, allaitaient, étaient enceintes ou prévoyaient le devenir, ou qui étaient ménopausées étaient exclues. Plusieurs mesures ont été prises : âge, poids corporel, IMC, circonférence abdominale et pourcentage de gras.

Les participantes devaient porter un accéléromètre pendant sept jours, sauf pendant les activités aquatiques (moins de deux heures par jour), tout en poursuivant leurs activités habituelles. Les accéléromètres ont permis d'apprécier le niveau d'activité physique de chaque participante. Des échantillons sanguins ont été prélevés pour mesurer la glycémie. Afin de déterminer l'insulino-résistance, l'outil HOMA-IR (*Homeostasis Model Assesment of Insulin Resistance*) a été employé.

Résultats

Chez les femmes préménopausées, la sédentarité est associée à l'insulino-résistance, tandis que la pratique d'activités physiques d'intensité moyenne au moins 150 minutes par semaine, ou d'intensité élevée au moins 60 minutes par semaine, y est négativement associée. Cette étude confirme la relation entre l'obésité abdominale et la résistance à l'insuline. Le pourcentage de gras et la circonférence abdominale sont davantage associés à l'insulino-résistance que le poids et l'IMC.

Karima Djellouli et Guy Thibault