

Évaluation du programme *DiabetAction*

Source

Mathieu ME et coll. (2008) *DiabetAction: Changes in physical activity practice, fitness, and metabolic syndrome in type 2 diabetic and at-risk individuals*. *Clin J Sport Med* 18:70-5.

Les auteurs de plusieurs recherches soutiennent l'hypothèse qu'un mode de vie sédentaire et une faible aptitude cardiovasculaire sont liés au développement du diabète de type 2 ainsi que du syndrome métabolique. Inversement, la pratique régulière d'activités physiques induit des changements favorables comme une diminution du poids, une diminution de la pression artérielle au repos et l'amélioration du profil lipidique. Ces changements ont un effet positif sur les facteurs de risque de diabète de type 2 et du syndrome métabolique.

D'une durée de dix semaines, le programme québécois *DiabetAction* a pour but de faire découvrir aux participants divers exercices cardiovasculaires, de musculation, d'équilibre et de flexibilité. Le programme comprend une séance hebdomadaire en groupe et un programme d'entraînement à faire à la maison.

L'objectif de l'étude était de faire une première évaluation de l'efficacité potentielle du programme sur le niveau d'activité physique, la condition physique et les facteurs de risque de diabète de type 2 et du syndrome métabolique chez les participants.

L'étude a été menée auprès de personnes faisant du diabète de type 2 et de personnes obèses ou ayant un historique familial les prédisposant au diabète de type 2.

Résultats

- Après le programme, le niveau d'activité physique des participants est passé d'une moyenne de 210 à 366 minutes d'exercice par semaine. Cette augmentation a persisté : 336 minutes après trois mois et 384 minutes après six mois.
- Principales observations
 - Augmentation de l'aptitude aérobie et de la force de préhension.
 - Diminution :
 - du poids, de l'IMC et du tour de taille,
 - de la somme des cinq plis cutanés,

- de la fréquence cardiaque de repos et de la pression artérielle systolique,
- de la quantité de cholestérol HDL,
- de la présence des facteurs associés au syndrome métabolique ainsi que de la prévalence du syndrome métabolique.
 - o Aucune amélioration significative de l'équilibre et de la posture.
 - o Aucun changement du taux de glucose sanguin à jeun.
- Au départ, 48 % des participants suivaient la recommandation de faire 150 minutes d'activité physique par semaine. Ce pourcentage est passé respectivement à 82 % et 78 % trois mois et six mois après la fin du programme.

Un programme combinant des exercices cardiovasculaires, de musculation, de flexibilité et d'équilibre semble donc bénéfique pour les personnes atteintes de diabète de type 2 ou du syndrome métabolique ou risquant de développer l'un de ces problèmes de santé.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault