



Activité physique seule ou avec un régime pour la prévention du diabète de type 2

Rev Med Suisse 2009; 5: 1335

Rédaction :

R. Bize
I. Peytremann-Bridevaux

Coordination rédactionnelle :

Drs B. Burnand, R. Bize,
I. Peytremann-Bridevaux
et M. Rège Walther

Adresses :

Drs Raphaël Bize et Isabelle Peytremann-Bridevaux
Institut de médecine sociale et préventive
(CHUV et Université de Lausanne)
et Réseau francophone Cochrane
Bugnon 17, 1005 Lausanne

Scénario

Vous suivez un patient de 45 ans qui présente un indice de masse corporelle à 29 kg/m², et dont le frère aîné a récemment développé un diabète de type 2. Il vous demande s'il peut faire quelque chose au niveau de ses habitudes de vie pour diminuer son risque de développer à son tour un diabète de type 2.

Question

L'activité physique seule ou en combinaison avec un régime alimentaire hypocalorique est-elle efficace dans la prévention du diabète de type 2, et si oui, à quelle dose ?

Cette rubrique présente les résultats d'une revue systématique publiée par la Collaboration Cochrane dans la *Cochrane Library* au **troisième** trimestre 2008 (www.cochrane.org/). Volontairement limité à un champ de recherche circonscrit, cet article reflète l'état actuel des connaissances de ce domaine. Il ne s'agit donc **pas** de recommandations pour guider la prise en charge d'une problématique clinique considérée dans sa globalité (guidelines).

Contexte	L'incidence du diabète de type 2 est fortement associée à l'hérédité, aux habitudes alimentaires et au manque d'activité physique. Des essais cliniques isolés suggèrent qu'un régime alimentaire strict combiné à un programme d'activité physique permet de prévenir ou de retarder l'apparition d'un diabète de type 2 chez des sujets à risque*
Résultats	<ul style="list-style-type: none"> – Comparée à une prise en charge usuelle, l'activité physique associée à un régime alimentaire hypocalorique diminue la probabilité de développer un diabète de type 2 chez les sujets à risque (RR 0,63; IC 95% 0,49-0,79), et entraîne une diminution du poids, du tour de taille et de la pression artérielle – L'effet d'un programme d'activité physique seul n'est pas démontré de manière reproductible, en raison du manque de données fiables – Deux études suggèrent que les interventions combinées (activité physique et régime) ont un bon rapport coût-efficacité du point de vue du système de santé – Selon son intensité et son caractère inhabituel, l'activité physique peut accroître le risque de blessures traumatiques ou d'événements cardiovasculaires. Cependant, très peu de données issues d'essais cliniques randomisés sont disponibles à ce sujet
Limites	<ul style="list-style-type: none"> – Les huit études considérées sont hétérogènes en termes de critères d'inclusion, d'intervention, de groupe ethnique, d'âge, d'indice de masse corporelle, de durée de suivi (de une à six années) ainsi qu'en termes de critères pour établir le diagnostic de diabète de type 2 ou celui d'intolérance au glucose – Aucune des études incluses ne s'est focalisée sur la morbidité et la mortalité cardiovasculaires ou la qualité de vie – Seules deux des huit études incluses satisfont à au moins quatre des six critères de qualité méthodologique retenus. Elles montrent une diminution importante de l'incidence du diabète de type 2 avec un régime hypocalorique pauvre en graisse et un objectif-cible de 5 x 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine
Conclusions des auteurs	Les interventions qui visent à augmenter l'activité physique en combinaison avec un régime alimentaire hypocalorique ont le potentiel de diminuer l'incidence du diabète de type 2 dans les groupes à haut risque. L'effet de l'exercice et du régime sur la qualité de vie, la morbidité et la mortalité, cardiovasculaires en particulier, doit faire l'objet d'investigations futures
Réponse à la question clinique	Proposer à ce patient de combiner une activité physique comparable aux recommandations internationales (5 x 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine) avec un régime alimentaire hypocalorique pauvre en graisse peut lui permettre de diminuer son risque de développer un diabète de type 2

Référence : Orozco LJ, Buchleitner AM, Gimenez-Perez G, Roqué i Figuls M, Richter B, Mauricio D. Exercise or exercise and diet for preventing type 2 diabetes mellitus. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2008, Issue 3. Art. No. CD003054. DOI:10.1002/14651858.CD003054.pub3.

RR: risque relatif; IC 95%: intervalle de confiance à 95%.

*Sujets à risques si: intolérance au glucose, altération de la glycémie à jeun, antécédent de diabète gestationnel, pression artérielle \geq 140/90 mmHg, diabète de type 2 chez un parent au premier degré, obésité, dyslipidémie, groupe ethnique à risque.