

INTRODUCTION

L'index glycémique (IG) est un critère de classement des glucides. Il permet de mieux identifier cette catégorie d'aliments susceptibles d'avoir une influence sur l'augmentation du taux de glycémie. Il est donc important de surveiller la consommation selon cet indice. Dans ce cadre on s'est proposé d'évaluer la connaissances concernant les indices glycémiques de certains aliments chez un groupe de tunisiens.

METHODES

Il s'agit d'une étude transversale incluant 203 internautes ayant répondu à un questionnaire mis en ligne sur un réseau social. Dans ce questionnaire précisant le sexe, l'âge, l'antécédent personnel et / ou familial de diabète, nous avons demandé aux internautes d'attribuer une note de 1 à 10 aux aliments proposés selon leurs indices glycémiques. Les aliments proposés étaient: pain blanc; soda; banane; fraise; pomme de terre; pomme de terre; huile d'olive; dattes; pastèque et fève.

RESULTATS

Caractéristiques de la population d'étude

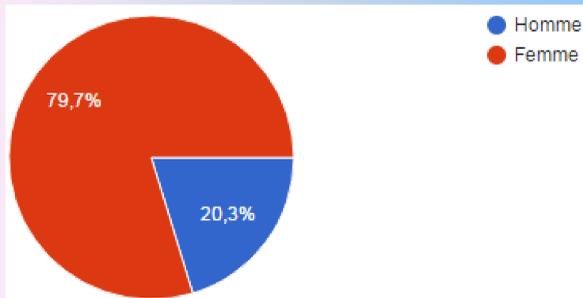


Figure 1: Répartition de la population selon le sexe

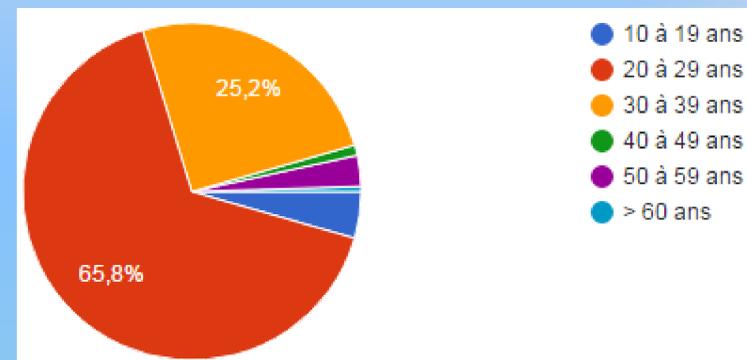


Figure 2: Répartition de la population selon l'âge

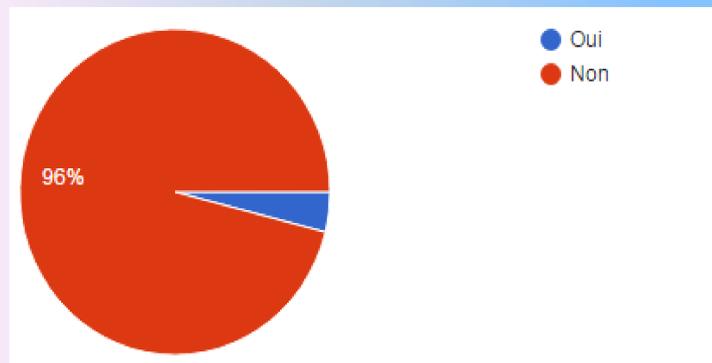


Figure 3: Répartition de la population selon la présence ou non d'antécédent personnel de diabète

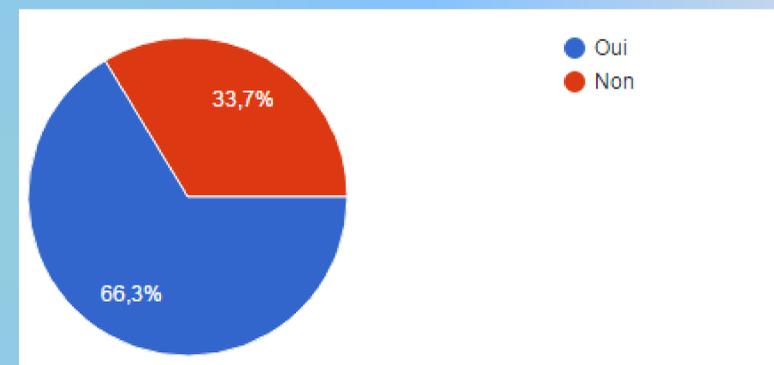


Figure 4: Répartition de la population selon la présence ou non d'antécédent familial de diabète

Evaluation des connaissances de la population d'étude sur les indices glycémiques:

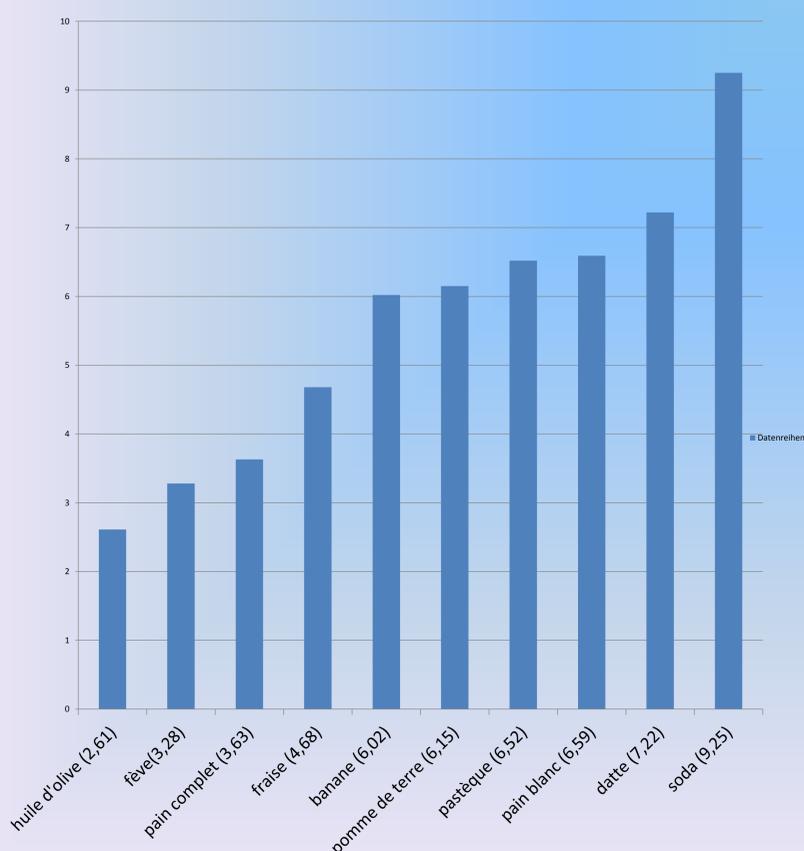


Figure 6: Classement des aliments selon les notes des indices glycémiques attribués par les internautes

❖ Nous avons comparé les connaissances diététiques entre les diabétiques (soit 8 personnes) et les non diabétiques (soit 295 personnes) : la différence était significative ($p < 0.05$, test U Mann-Whitney) pour le pain blanc, la banane, l'huile d'olive et les fèves, en **faveur des diabétiques** sauf pour l'huile d'olive.

❖ Nous avons divisé les non diabétiques avec et sans antécédents familiaux de diabète : la différence était significative ($p < 0.05$, test Student) pour l'huile d'olive, les dattes et la pastèque, en faveur des **personnes ayant des diabétiques dans la famille** sauf pour les dattes

CONCLUSION

Nos résultats montrent que les connaissances en diététiques étaient meilleures mais encore perfectibles chez les diabétiques et chez les personnes ayant des antécédents familiaux de diabète. L'éducation diététique des diabétiques doit être systématique, répétitive et régulièrement évaluée ainsi qu'une sensibilisation des personnes non diabétiques à une alimentation équilibrée.