

Bienfaits de l'activité physique régulière sur l'équilibre métabolique chez les diabétiques

P778

S. Chelbi, K. Ben Naceur, N. Bendag, I. Oueslati, S. Sellami, F. Ben Mami
Service « C » institut national de nutrition de tunis, Tunis, TUNISIE

INTRODUCTION

L'activité physique régulière, le régime alimentaire adéquat et les traitements médicamenteux permettent au diabétique un équilibre métabolique optimal.

METHODOLOGIE

Il s'agit d'une étude descriptive incluant 86 diabétiques type 2 hospitalisés, afin d'évaluer la prévalence de la pratique d'une activité physique régulière (APR: ≥ 30 min/jour 3 fois/semaine) et son effet sur l'équilibre métabolique.

RESULTATS

| Caractéristiques générales | Population étudiée | |
|----------------------------|--------------------|-------------|
| Sexe masculin | 46% | P=NS |
| Sexe féminin | 54% | |
| Âge moyen | 50.2+/-8.3ans | |

Tableau 1: caractéristiques générales de la population d'étude

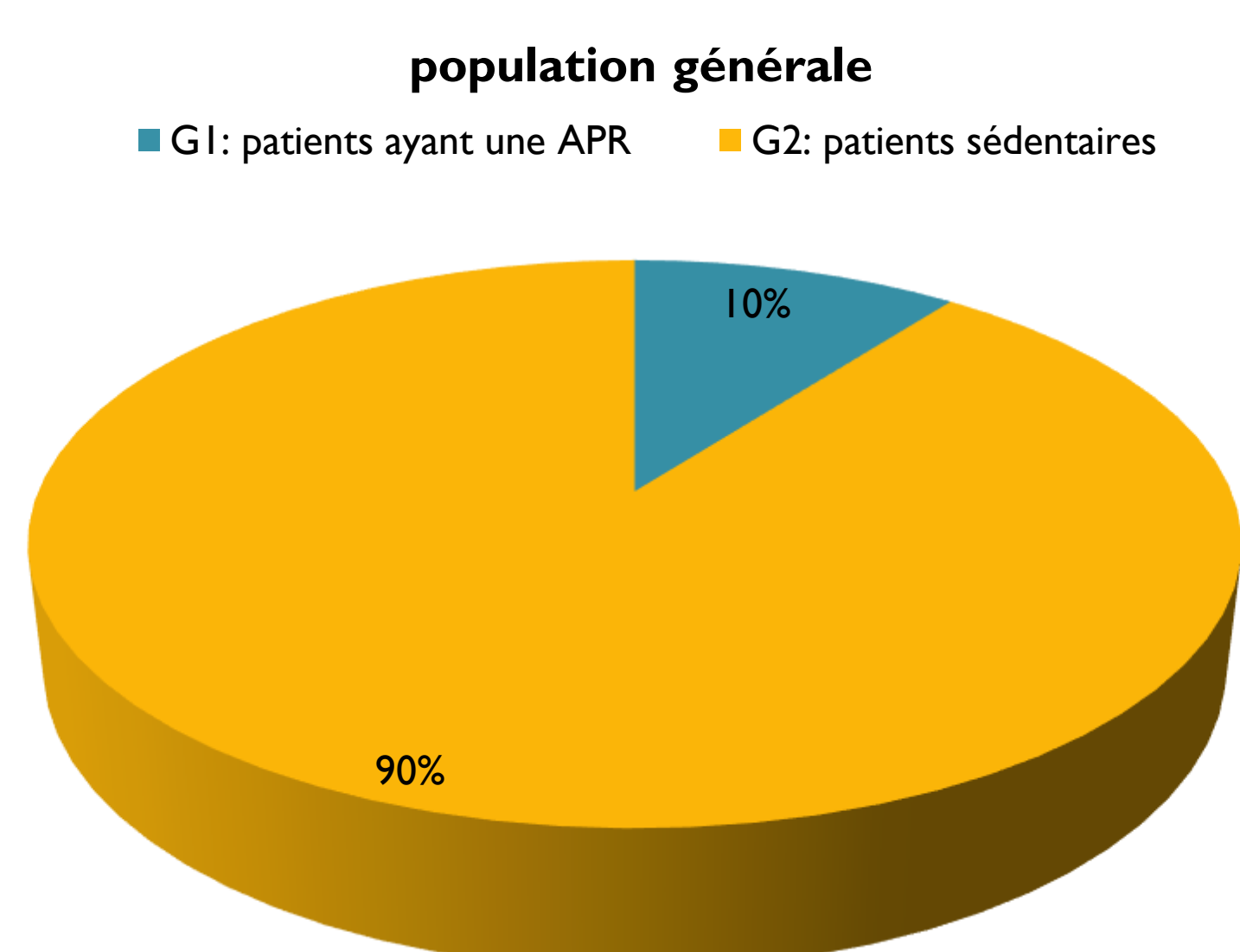


Figure 1: Prévalence de la pratique d'APR chez la population d'étude

| Paramètres métaboliques | G1 | | G2 |
|-------------------------|-------------|------------|-------------|
| BMI | 25.4+/-0.37 | $p=0.008$ | 27.8+/-1.12 |
| glycémie à jeun moyenne | 10.5 mmol/l | $p=0.006$ | 12.7 mmol/l |
| HbA1C moyenne | 8.1% | $p=0.0002$ | 10.3% |
| LDL-Cholestérol | 0.94g/l | $p=0.007$ | 1.19g/l |
| HDL-Cholestérol | 0.54mmol/l | $p=0.0001$ | 0.41mmol/l |
| Triglycéride | 0.98mmol/l | $p=0.002$ | 1.1mmol/l |

Tableau 2: influence de l'APR sur les paramètres métaboliques

Conclusion

Notre étude a montré l'importance de l'APR sur l'équilibre des paramètres métaboliques. Par conséquent, elle présente une prévention peu coûteuse et efficace contre les maladies cardiovasculaires. D'où la nécessité d'éducation thérapeutique encourageant l'APR.