

L'activité physique peut-elle diminuer la mortalité du diabétique ?

Situation du problème.

L'activité physique diminue le risque de maladies cardiaques. Le diabète est un facteur de risque cardiovasculaire. Y a-t-il un impact bénéfique de l'activité physique chez le diabétique ? C'est ce que cherche à déterminer cette étude.

Méthode de l'étude.

2896 diabétiques âgés en moyenne de 59 ans (de 18 à 65 ans) sont sélectionnés en 1990 et 1991. Ils acceptent de mesurer leur activité physique notamment en comptant le nombre d'heures de marche/semaine et le nombre d'heures d'activité de loisir par semaine. Huit ans plus tard, en fonction de l'activité physique, l'on détermine la mortalité de la population.

Marche/semaine	0h	0 à 2h	Plus de 2h
Age	60 ans	57 ans	58 ans
Fumeur	23%	15%	20%
Ont déjà un régime	37%	50%	47%

Résultats de l'étude.

Marche/semaine	0h	0 à 2h	Plus de 2h
Mortalité à 8 ans	54%	25%	21%

Sport/semaine	0h	0 à 2h	Plus de 2h
Mortalité à 8 ans	38%	26%	38%

	Mortalité à 8 ans
Pas de marche	54%
1 heure	12,9%
De 1 à 2 heures	12,4%
De 2 à 3 heures	5,7%
De 3 à 4 heures	5,8%
Plus de 4 heures	9,2%

Le maximum de survie est obtenu pour des durées de marche de 3 à 4 heures/semaine. Pour un meilleur résultat, il faut également prendre en compte l'intensité de l'effort :

- plus l'effort est intense (sensation de pouls accéléré et d'essoufflement), moins bonne est la survie.
- plus l'effort est modéré (pas de sensation de pouls accéléré ni d'essoufflement), plus la survie est élevée.

Commentaires des auteurs.

Chez le diabétique, une marche d'au moins 2 heures/semaine diminue de 34 à 39% la mortalité à 8 ans. Le bénéfice est d'autant plus important que la marche se fait à faible intensité. Ce bénéfice serait dû à une baisse du cholestérol, à un meilleur contrôle du diabète, à une amélioration du débit sanguin dans les petits et les gros vaisseaux..

D'après l'article de Gregg E, Gerzoff R, Caspersen C, Williamson D, Nonayan V. Relationship of walking to mortality among US adults with diabetes. Arch Int Med 2003; 163 : 1440-7.