

Quelle pratique de l'activité physique chez la femme diabétique? .

K .Ouerdane , A.Khellaf , M .Semrouni , Z.Arbouche.

Service d'Endocrino-diabétologie , CHU Béni messous, Alger, Algérie.

Introduction :

La prise en charge non médicamenteuse du diabète, repose essentiellement sur trois axes : l'activité physique, l'hygiène alimentaire et l'éducation thérapeutique. Les spécificités de notre environnement socio-culturel se caractérisent par des difficultés quant à la pratique de l'activité physique chez la femme . Pour évaluer les conditions de cette pratique chez une population diabétique féminine algéroise, nous nous proposons de réaliser une étude.

Objectifs :

- Principal** : Estimer la prévalence de la pratique de l'activité physique .
- **Secondaires** :
 - Apprécier les **caractéristiques** de cette pratique (type , rythme hebdomadaire, durée de la séance, dépenses mensuelles afférentes).
 - Évaluer les freins à cette pratique .

Patientes et méthode :

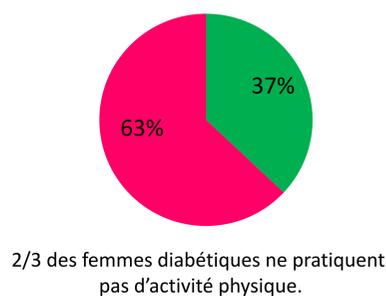
Étude observationnelle descriptive, s'étalant de décembre 2016 à janvier 2017 réalisée sur une série de 106 femmes diabétiques DT2 et DT1 . Ces dernières ont été conviées par leur médecin traitant (après leur consentement) à répondre à un questionnaire de 10 items. Le choix des patientes était aléatoire, seul le critère de l'âge ≤ 70 ans a été retenu comme critère d'inclusion et les cas de diabète gestationnel ont été écartés .

Résultats :

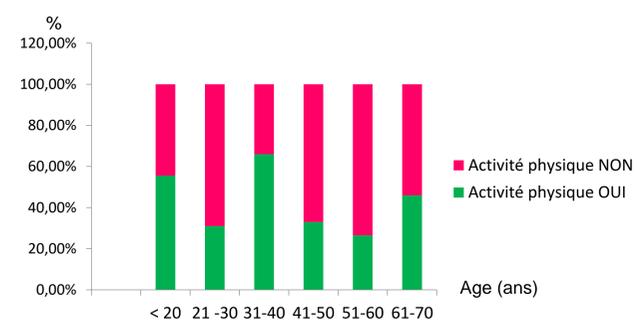
-Caractéristiques générales de la population :

Total	106 Femmes	
Moyenne d'âge	48 +/- 15 ans	
Extrêmes :	[16 – 70] ans	
Type de diabète	DT1 : 31%	DT2 : 68%
Statut social	Mariée : 72%	Célibataire : 28%
Statut professionnel	Femme au foyer 50%	Fonctionnaire 30%
	Etudiante 14%	Retraitée 6%

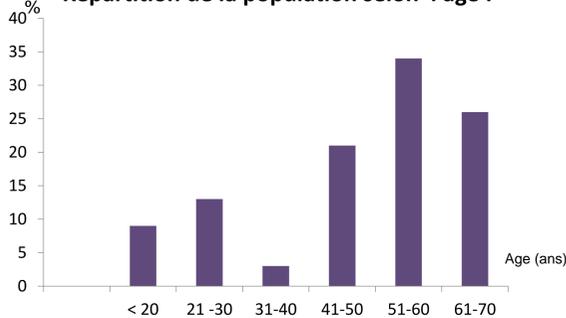
Prévalence de la pratique de l'activité physique :



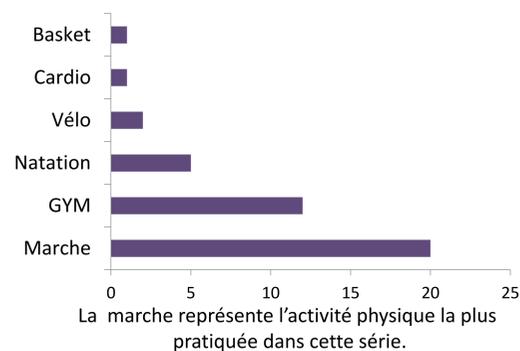
Répartition de la pratique physique selon l'âge :



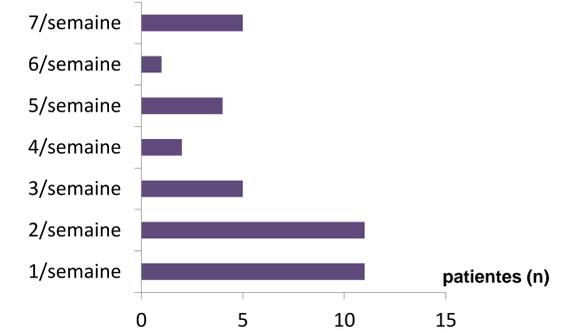
Répartition de la population selon l'âge :



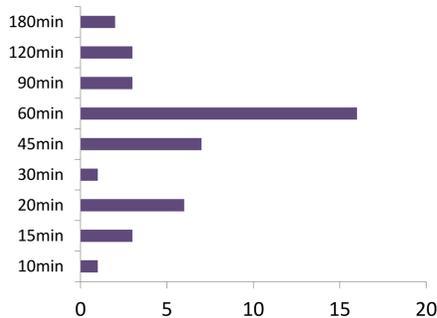
Répartition selon le type d'activité physique pratiquée:



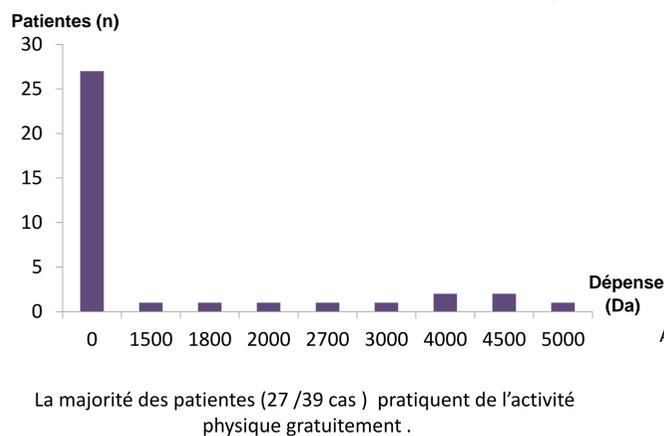
Répartition selon le rythme hebdomadaire :



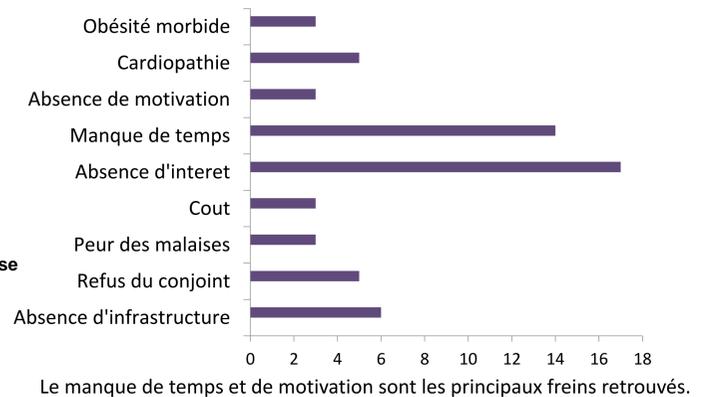
Répartition selon la durée de la séance :



Dépenses mensuelles afférentes à l'activité physique :



Principaux freins à la pratique de l'activité physique :



Discussion:

- Au vu de ces résultats , nous constatons que le niveau de pratique de l'activité physique dans cette population féminine et diabétique reste assez modeste (36%) .Cette prévalence N'est que de 55% chez les adolescentes DT1 < 20 ans alors qu'elle est > 85% dans le travail de Vidart en France (2012) .Les principaux freins retrouvés sont représentés par le manque de temps (20%) , et le manque de motivation (25%) ;ce qui supporte une preuve supplémentaire sur la nécessité d'établir des stratégies motivationnelles pour encourager cette pratique .
- Les barrières sociales sont minoritaires : le refus du conjoint n'a été évoqué que par 5 femmes parmi 67,le problème du cout par 3 d'entre elles uniquement.
- Le manque de temps est l'argument qui revient souvent chez les femmes mariées ,malgré le fait que 50% d'entre elles soient femmes au foyer. Concernant le type d'activité, l'exercice En endurance représenté par la marche à allure modérée est l'activité prédominante dans cette série (20/39),suivie par la gym(12/39) en salle de sport.
- Le rythme hebdomadaire est en moyenne de 1 à 2 séances hebdomadaire non consécutives. La durée moyenne de chaque séance est de 58 minute, par conséquent la durée hebdomadaire reste très lointe de celle recommandée (MOY de 150 mn/semaine).
- Enfin ,les dépenses sont souvent nulles puisque la majorité des diabétiques se contentent de marcher.

Conclusion :

Ces résultats préliminaires, font le constat réel et précaire de la pratique de l'activité physique chez une population à risques métabolique et vasculaire non indéniables. Ils représentent l'amorce d'une véritable enquête que nous devons poursuivre afin de faire asseoir une véritable politique en collaboration avec les acteurs de l'activité physique et sportive chez le diabétique à l'avenir.