

Résumé

- Le diabète mellitus de type 2 (T2DM) est très prévalent chez les personnes âgées de plus de 65 ans du Nouveau-Brunswick. Les personnes âgées qui vivent avec le T2DM et de la fragilité subissent un déclin accéléré de leur fonction physique. Résultat : une réduction de l'autonomie et une augmentation des coûts de santé.
- Pour accroître la fonction physique des personnes âgées atteintes de T2DM et de fragilité, les promoteurs de ce projet pilote ont introduit un entraînement en résistance de 16 semaines avec une bande élastique et un programme d'éducation sur le diabète.
 - Ce programme a été offert deux fois par semaine sous la supervision d'un spécialiste de l'exercice et d'un éducateur certifié en diabète.
 - La première session portait sur l'éducation concernant la gestion du diabète et l'entraînement en résistance, tandis que la deuxième concernait uniquement l'entraînement en résistance à l'aide de bandes de résistance.
- Le principal objectif du projet était d'évaluer les retombées de l'entraînement en résistance avec une bande élastique et de l'éducation sur le diabète sur la fonction physique (équilibre, vitesse de marche et test du lever de chaise) et l'HbA1c (moyenne du niveau de sucre sanguin) des personnes qui vivent avec le T2DM et de la fragilité.
- Deux cent trois personnes, soit 115 femmes et 88 hommes, ont participé à ce projet.

Secteur d'intervention du PPAS

Accroître l'autonomie, améliorer la qualité de vie et promouvoir des habitudes de vie saines

Dates de début et de fin du projet

Du 6 janvier 2020 au 31 mars 2024

Organisation/Agence

Université du Nouveau-Brunswick

Lieu

Divers emplacements au Nouveau-Brunswick (14 sites)

Chercheurs principaux

[Dr Martin Sénéchal](#) et [Dre Danielle Bouchard](#)

Indicateur	Effet / Extrait / Résultat
Meilleure fonction corporelle	<ul style="list-style-type: none"> Seize semaines après le début de l'intervention, les résultats du test de la batterie de la brève performance physique (Short Physical Performance Battery) ont révélé d'importantes améliorations de la fonction physique. <ul style="list-style-type: none"> 73 % des participants ont amélioré leur fonction corporelle au-delà de la DMCI (différence minimalement importante sur le plan clinique¹) d'un point sur le test.
Meilleure HbA1c	<ul style="list-style-type: none"> On a observé une diminution statistiquement significative des niveaux de l'HbA1c chez les participants qui ont suivi l'intervention sur 16 semaines. <ul style="list-style-type: none"> Les résultats de l'HbA1c ont diminué pour passer de 7,6 % à 7,2 %, de sorte que 43 % des participants ont bénéficié d'une réduction de 0,3 % ou plus, le minimum requis pour observer des effets cliniques.
Amélioration au niveau de la fragilité	<ul style="list-style-type: none"> Après 16 semaines d'intervention, on a constaté une diminution statistiquement importante des résultats de la fragilité (avant : $1,9 \pm 0,9$; après : $1,4 \pm 1,0$).

Méthodes et comparaison

Les personnes âgées ont participé à des tests préalables et postérieurs qui comprenaient des questionnaires sur la fragilité, des tests de fonction physique et des prises de sang pour déterminer les niveaux de l'HbA1c.

¹ La différence minimalement importante sur le plan clinique (DMCI) désigne le plus petit changement que les patients perçoivent comme étant cliniquement important.

Conclusions et leçons apprises

- Dans l'ensemble, l'entraînement en résistance avec bande élastique et le programme éducatif sur le diabète ont substantiellement amélioré la fonction physique et l'HbA1c chez les personnes âgées.
- Les résultats ont aussi souligné des améliorations considérables au niveau de la fragilité des personnes âgées.

Recommandations

- Tisser de solides relations avec la communauté pour accroître la mobilisation.

Étapes suivantes

On n'a pas encore obtenu les fonds nécessaires à l'expansion et au maintien du projet. Les promoteurs du projet explorent actuellement diverses possibilités de financement pour l'étendre.

Clause de non-responsabilité

Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada.

Avec le financement de



Agence de la santé publique du Canada Public Health
Agency of Canada