



Des chercheurs Américains ont étudié l'**impact de la sédentarité sur le développement d'un diabète chez des personnes à risque, c'est-à-dire en surpoids, à glycémie élevée et présentant une résistance à l'insuline.**

À ce jour, la plupart des interventions sur style de vie visant à diminuer le risque de diabète ont mis l'accent sur la perte de poids, le changement de régime alimentaire et l'augmentation des niveaux d'activité physique, mais **aucun n'ont examiné la contribution du temps de sédentarité.**

Un comportement sédentaire est décrit comme «le temps passé à des activités ayant une faible dépense énergétique». Par exemple regarder la télévision, rester assis devant l'ordinateur, ou encore le fait d'être assis pendant les déplacements et lors du travail. Ce comportement a été identifié comme un **facteur de risque potentiel de diabète et du syndrome métabolique**, indépendamment de l'activité physique.

L'étude a inclus 3234 adultes américains âgés d'au moins 25 ans suivis pendant 3,2 ans et répartis en 3 groupes :

- Placebo
- Metformine (médicament antidiabétique oral)
- Intervention sur le style de vie consistant à 150 min d'activité physique, d'intensité modérée à soutenue.

L'incidence du diabète a été évaluée tous les 6 mois. Une première analyse des résultats à 2,8 ans montre que **l'incidence du diabète a été réduite dans les groupes metformine et intervention sur le style de vie**, par rapport au placebo, respectivement de 31% et 58%.

Le comportement sédentaire a été évalué par un questionnaire indiquant le temps passé à regarder la télévision, principalement, et/ou combiné avec le temps passé assis au travail. Le temps de sédentarité était similaire entre les 3 groupes au début de l'étude. **Le temps moyen passé devant la télévision a diminué de façon significative au cours du suivi dans les groupes style de vie (-22 min / jour) et placebo (-8 min / jour)**, mais pas dans le groupe metformine (-3 min / jour). **Le groupe intervention sur le style de vie avait la plus grande réduction du temps moyen de sédentarité combiné (télévision + temps assis au travail) au cours du suivi.**

Pour les participants de tous les groupes de traitement, **le risque de développer un diabète augmentait d'environ 3,4% pour chaque heure passée à regarder la télévision.**

En conclusion, **l'intervention sur le style de vie visant à augmenter le temps d'activité physique est également efficace pour réduire le temps de sédentarité, cette réduction étant associée à un risque plus faible de développer un diabète.** Les futurs programmes d'intervention sur le style de vie devraient donc mettre l'accent sur l'augmentation de l'activité physique mais également sur la réduction du temps de sédentarité.