L'évaluation de la force de la poigne pourrait influencer le développement de stratégies de prévention du diabète de type 2.

GETTY IMAGES

Détecter le diabète par une poignée de main

Avoir une poigne de fer serait synonyme de faible risque de développer un diabète de type 2. A l'inverse, serrer la main mollement devrait alerter les médecins. C'est la conclusion d'une étude menée par des chercheurs britanniques et finlandais. D'après Sciensano, 6,33 % de la population belge de plus de 15 ans sont diagnostiqués diabétiques. Dix pour cent souffrent d'un diabète de type 1, une maladie autoimmune qui nécessite des injections quotidiennes d'insuline pour survivre. Les 90 % restants, d'un diabète de type 2.

« Le diabète de type 2 apparaît généralement après l'âge de 40 ans, précise l'Association du diabète. Toutefois, depuis quelques années, on l'observe aussi chez des enfants et des adolescents en surpoids ou obèses. » Il est souvent découvert de façon fortuite – en Belgique, une personne diabétique sur deux ignore qu'elle est atteinte de cette maladie silencieuse – et s'installe de façon progressive. Le dépister le plut tôt possible est donc crucial.

Plusieurs facteurs augmentent considérablement le risque de développer un diabète de type 2 : un âge avancé, l'obésité, des antécédents familiaux, l'inactivité physique, le tabagisme, une mauvaise alimentation ou encore une consommation excessive d'alcool. La diminution de la force musculaire, qui peut être mesurée par la force de préhension de la main, pourrait également être impliquée. C'est ce que suggère l'étude menée par les chercheurs de l'université de Bristol et de Finlande orientale, publiée dans *Annals of Medecine*.

Ils ont suivi 776 hommes et femmes âgés de 60 à 72 ans sans antécédent de diabète. Durant vingt ans, ils ont mesuré la puissance de leur poigne à l'aide d'un dynamomètre. De leur main dominante, les patients devaient serrer l'engin avec la plus grande force possible et maintenir l'effort durant cinq secondes. L'analyse des résultats révèle que le risque de diabète de type 2 est réduit de moitié à chaque augmentation unitaire de la force de la poigne. Et lorsque cette donnée est ajoutée à des facteurs dont le rôle est clairement établi dans le diabète de type 2, la prédiction de la maladie s'en trouve améliorée.

« Ces résultats pourraient influencer le développement de stratégies de prévention du diabète de type 2, se réjouit le docteur Setor Kunutsor, de l'unité de recherche musculo-squelettique à l'université de Bristol. En effet, l'évaluation de la force de la poigne est simple, peu coûteuse et ne nécessite ni expertise ni ressources qualifiées. La méthode pourrait être utilisée dans l'identification précoce des personnes à haut risque. Notamment chez les femmes, lesquelles semblent mieux répondre à ce test que les hommes. »

Pour confirmer et affiner leurs résultats, les chercheurs souhaitent élargir l'échantillon de l'étude. Enfin, ils envisagent de déterminer si un entraînement physique visant à améliorer la puissance musculaire serait susceptible de diminuer le risque de diabète de type 2. V

LAETITIA THEUNIS