

Mercredi 8 novembre 2017

Communiqué de presse

ATTENTION : Informations SOUS EMBARGO jusqu'au mercredi 8 novembre 2017, 15h, heure de Paris

Efficacité du e-coaching nutritionnel chez les patients diabétiques de type 2 avec obésité abdominale

Une étude coordonnée par le Dr Boris Hansel et le Pr Ronan Roussel, du service de diabétologie-endocrinologie et nutrition de l'hôpital Bichat – Claude-Bernard, AP-HP et du Centre de recherche des Cordeliers (Inserm/Université Pierre et Marie Curie, Paris Diderot, Université Paris Descartes) montre qu'un e-coaching nutritionnel -programme automatisé d'accompagnement nutritionnel- améliore les habitudes alimentaires et l'équilibre glycémique de patients diabétiques de type 2 avec obésité abdominale.

Ces résultats ont été publiés dans le [Journal of Medical Internet Research](#), JMIR du 8 novembre 2017.

Plusieurs offres de coaching nutrition (assistance personnalisée) sont apparues sur internet ces dernières années, notamment en France. Phénomène de mode ou bien véritable révolution dans les méthodes de prise en charge nutritionnelle, l'E-coaching se développe dans le cadre du traitement des maladies chroniques. Il est maintenant testé dans certains hôpitaux tels que l'hôpital Bichat-Claude Bernard, AP-HP pour obtenir, à distance, un accompagnement quasi comparable à celui du face-à-face.

Manger équilibré et pratiquer régulièrement des activités physiques adaptées sont à la base du traitement du diabète de type 2 et de l'excès de poids. Toutefois ces recommandations sont, pour de nombreux diabétiques, difficiles à appliquer sur le long terme du fait de leur généralité ne permettant pas de savoir sur quel point concentrer ses efforts. Si les outils d'accompagnement à distance ont montré, dans certains cas, leur efficacité, aucune étude française n'a jusqu'à présent testé le e-coaching nutritionnel, en particulier en cas de diabète et/ou d'obésité abdominale, pour la réduction des apports énergétiques et l'augmentation du niveau d'activité physique, avec comme conséquence une perte de poids semblable à celle obtenue lors d'un suivi à l'hôpital.

L'équipe de recherche a testé un outil d'e-coaching totalement automatisé : le programme « Accompagnement Nutritionnel de l'Obésité et du Diabète par E-coaching – ANODE » développé par MXS. Il associe un bilan nutritionnel informatisé et un accompagnement des patients en diététique et en activité physique. Les chercheurs ont analysé l'utilité de ce programme chez des patients diabétiques de type 2 par un essai randomisé bicentrique.

L'étude ANODE a été ouverte à 120 volontaires, hommes ou femmes de 18 à 75 ans, diabétiques de type 2, présentant un excès de poids, en particulier abdominal, et possédant un accès internet.

Deux groupes ont été constitués : un groupe expérimental bénéficiant du programme e-coaching automatisé ANODE et un groupe témoin recevant des conseils nutritionnels usuels pour une durée de 4 mois.

Les chercheurs ont suivi l'évolution d'un score de qualité alimentaire sur 100 (Diet Quality Index-International, calculé avec un carnet alimentaire sur 3 jours) entre l'enquête 1 (J-20 à J-2) et l'enquête 2 (J100 à J118). En parallèle, ils ont mesuré l'évolution de l'« HbA1c ou hémoglobine glyquée », c'est-à-dire l'hémoglobine liée chimiquement à du sucre, des facteurs de risque cardiovasculaires et des aptitudes physiques (mesure directe du VO2max).

A l'inclusion, les deux groupes étaient comparables : 67% de femmes âgées de 57 ans, avec un IMC de 33 et un score diététique de 53,4/100 en moyenne.

Les résultats montrent que le score diététique a significativement augmenté dans le groupe e-coaching (+5,25 points) par rapport aux témoins (-1,83) en moyenne. L'évolution des apports alimentaires y était plus favorable avec la réduction des apports lipidiques, en graisses saturées, en sodium et en « calories vides » (calories fournies par des aliments de faible densité nutritionnelle).

Le poids des patients, leur tour de taille et l'HbA1c ont également diminué plus favorablement avec ce programme. Une perte de poids d'au moins 5% est observée respectivement chez 26% et 4% des sujets des groupes e-coaching et témoins. L'évolution des lipides plasmatiques et de la pression artérielle est similaire entre les groupes et le VO2max a augmenté de la même manière dans les deux groupes.

En conclusion, le programme e-coaching améliore, en 16 semaines, les habitudes nutritionnelles et l'équilibre glycémique de patients diabétiques de type 2. Il atteint son objectif en réduisant significativement le poids et le tour de taille. Ce programme, adapté aux patients, a également l'avantage d'être peu coûteux car totalement automatisé. Ces résultats encouragent ainsi le développement de l'e-coaching nutritionnel pour le suivi des patients diabétiques de type 2.

L'équipe lancera au printemps prochain une étude nationale à plus grande échelle, sur une durée d'un an avec un programme optimisé de santé connectée. L'équipe de recherche AP-HP/Université Paris-Diderot propose dès janvier 2018 une [formation à la santé connectée dans le cadre du diplôme universitaire « Enseignement pratique pluridisciplinaire de santé connectée »](#).

Source

A Fully Automated Web-Based Program Improves Lifestyle Habits and HbA1c in Patients With Type 2 Diabetes and Abdominal Obesity: Randomized Trial of E-Coaching Nutritional Support of Patients With Obesity and Diabetes (The ANODE Study)

Boris Hansel^{1,2,3}, MD; Philippe Giral^{4,5,6}, MD, PhD; Laetitia Gambotti⁷, MD, PhD; Alexandre Lafourcade⁷, PhD; Gilbert Peres⁶, MD, PhD; Claude Filipecki⁸, MD; Diana Kadouch¹; Agnes Hartemann^{5,6,9}, PhD, MD; Jean-Michel Oppert^{5,6,8}, MD, PhD; Eric Bruckert^{4,5,6}, MD; Michel Marre^{1,3,10}, MD, PhD; Arnaud Bruneel¹¹, MD; Emilie Duchene⁵; Ronan Roussel^{1,3,10,12}, MD, PhD

¹Department of Endocrinology, Diabetology, Nutrition, Hôpitaux Universitaires Paris-Nord Val de Seine, Assistance Publique-Hôpitaux de Paris, Paris, France

²Paris Diderot Université, Sorbonne Paris Cité, Paris, France

3Centre de Recherche des Cordeliers, Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale, Paris, France

4Department of Endocrinology, Hôpital Pitié-Salpêtrière, Paris, France

5Institute of Cardiometabolism and Nutrition, Paris, France

6Université Pierre et Marie Curie, Université de Paris, Sorbonne Universités, Paris, France

7L'Unité de Recherche Clinique, Hôpital Pitié-Salpêtrière, Paris, France

8Department of Nutrition, Hôpital Pitié-Salpêtrière, Paris, France

9Department of Diabetology, Hôpital Pitié-Salpêtrière, Paris, France

10Paris Diderot Université, Sorbonne Paris Cité, Paris, France

11Department of Biochemistry, Hôpitaux Universitaires Paris-Nord Val de Seine, Assistance Publique-Hôpitaux de Paris, Paris, France

12Département Hospitalo-Universitaire, Fibrosis, Inflammation, Remodelling, Paris, France

[Journal of Medical Internet Research](#), 8 novembre 2017

DOI : 10.2196/jmir.7947

Contact chercheur

Dr Boris Hansel, service de diabétologie-endocrinologie, hôpital Bichat Claude-Bernard, AP-HP, 46 rue Henri Huchard 75018 Paris, Unité INSERM U1138, Université Paris-Diderot

Tél : 01 40 25 82 42 / Fax : 01 40 25 88 42 - boris.hansel@aphp.fr

À propos de l'AP-HP : L'AP-HP est un centre hospitalier universitaire, acteur majeur de la recherche clinique en France et en Europe mondialement reconnu. Ses 39 hôpitaux accueillent chaque année 10 millions de personnes malades : en consultation, en urgence, lors d'hospitalisations programmées ou en hospitalisation à domicile. Elle assure un service public de santé pour tous, 24h/24, et c'est pour elle à la fois un devoir et une fierté. L'AP-HP est le premier employeur d'Île-de-France : 95 000 personnes – médecins, chercheurs, paramédicaux, personnels administratifs et ouvriers – y travaillent. <http://www.aphp.fr>



Contact presse :

Service de presse de l'AP-HP : Juliette Hardy & Marine Leroy - 01 40 27 37 22 - service.presse@aphp.fr