Le GRAND petit journal de l'étude familiale

SUR LA PRÉVENTION DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES ET DU DIABÈTE DE TYPE 2 CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

Vol. 1 No. 2 (Automne 2006)

Qui dort dîne…

Selon sa version moderne, la maxime « Qui dort dîne » suggère qu'un sommeil adéquat nourrit et peut donc réduire le désir de manger.

Depuis quelques années, une telle hypothèse a obtenu un certain support scientifique, notamment grâce aux résultats obtenus dans des études épidémiologiques qui ont révélé un risque accru de surpoids chez le petit dormeur. Cependant, il aura fallu quelques expériences d'intervention, privant de sommeil des sujets humains, avant que la relation sommeil-poids corporel ne reçoive toute l'attention qu'elle semble mériter de la part de la communauté scientifique.

C'est une étude réalisée par des chercheurs de Chicago qui a été la plus percutante à cet égard, en démontrant qu'une diminution du nombre d'heures de sommeil résulte en des changements hormonaux favorisant le désir de manger et l'augmentation de la sensation de faim.

Ce constat a inspiré notre équipe de recherche qui s'est penchée sur cette question en examinant les résultats de quelques cohortes déjà constituées. Dans le projet « Québec en forme », une courte durée de sommeil était associée à un risque 3.5 fois plus grand de surpoids chez l'enfant et dans le cadre de l'« Enquête des Familles de Québec », nous avons également remarqué un risque accru d'embonpoint chez l'adulte rapportant une courte durée de sommeil.

Dans le cadre de la présente étude (QUALITY), nous poursuivrons l'investigation du lien susceptible d'exister entre les habitudes de sommeil et le risque de surpoids.

Par ailleurs, nous profiterons de l'ensemble de la banque de données afin de déterminer si les habitudes de sommeil affectent des indicateurs de santé métabolique comme la tolérance au glucose et la sensibilité à l'insuline. Cette dernière question semble fort pertinente puisque des travaux récents suggèrent que le manque de sommeil pourrait également influencer le risque de développer certaines maladies comme le diabète et la maladie cardiovasculaire.

Angelo Tremblay, Ph.D.
Université Laval, Québec.
Groupe de recherche sur la prévention de maladies cardiovasculaires et du diabète de type 2 chez les jeunes

Ma famille est-elle éligible ?

Si vous n'avez pas encore participé à l'étude, les parents peuvent répondre à ces quatre questions :

- Avez-vous un surplus de poids?
- Y a-t-il du diabète ou des maladies du cœur dans votre famille?
- Vos résultats de cholestérol ou de glycémie (gras ou sucre dans le sang) sont-ils élevés?
- Votre tension artérielle est-elle élevée?

Si au moins l'un des parents a répondu « **oui** » à une question ou plus, votre famille est probablement éligible à l'étude.
Si au moins l'un des parents a répondu « **ne sais pas** », nous pouvons facilement vous aider à en connaître plus.

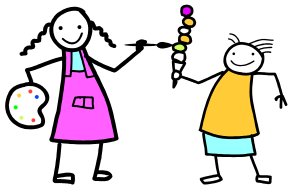
Voici nos coordonnées:

Tél.: (514) 345-7751 ou 1-877-326-8596 (sans frais)

Courriel: famille@recherche-ste-justine.qc.ca

Site web: www.chu-sainte-justine.org/famille-en-sante

Le portrait des jeunes de l'étude familiale



Grâce à nos 37 premiers participants, nous pouvons maintenant faire un portrait des jeunes qui ont participé à l'étude. Il y a eu 20 filles et 17 garçons âgés en moyenne de 9 ans. La grande majorité d'entre eux est en 3ème ou en 4ème année du primaire mais 8 sont déjà en 5ème ou 6ème année.

Lors de leur première visite, tous les jeunes ont été pesés et mesurés. Leur poids variait entre 23 et 57 kg et leur taille entre 1,27 et 1,51 m. On a ensuite déterminé l'indice de masse corporel (IMC) des jeunes en divisant leur poids par leur taille au carré (kg/m^2). Ainsi, il y avait 19 jeunes avec un poids santé (IMC < au 85e percentile), 8 avec un surplus de poids (IMC entre le 85e et le 95e percentile) et 9 avec une obésité (IMC > 95e percentile).

Pour ce qui est du mode de vie des jeunes, voici le temps moyen consacré à différentes activités :

Activités	*Temps moyen/semaine*
Télévision	*13h10*
Ordinateur	*7h05*
Devoirs	*5h22*
Lecture	*4h40*

Un merci spécial à Michèle Ung-Tan pour sa collaboration au journal.

Devinettes *(réponses à la fin)*

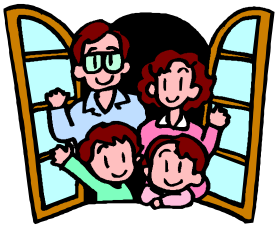
1) J'ai trois jambes, deux têtes, trois orteils et deux bouches. Qui suis-je?
2) Je suis grande avant d'être petite. Qui suis-je?
3) Je suis l'animal le plus sourd de toute la forêt. Qui suis-je?

Blague

Madame vers de terre rencontre une amie vers de terre dans le gazon.
Madame vers de terre lui demande : « Comment ça va? ».
Son amie lui répond : « Pas très bien, mon mari vers de terre est parti à la pêche! ».

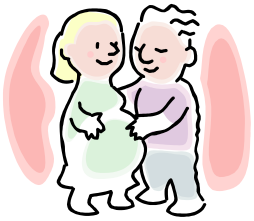
Tu veux nous envoyer une blague, un dessin ou une devinette pour le prochain journal? Écris-nous par courriel ou par la poste (voir coordonnées en page 4).

Réponses des devinettes : 1) Un menteur 2) Une bougie 3) Une grenouille qui fait quoi, quoi, quoi!



Les parents, vous reconnaissez-vous ?

Après avoir fait le portrait des 37 premiers jeunes de l'étude, regardons un peu le profil de leurs parents. En moyenne, les pères ont 43 ans et les mères 41 ans. Et comme nous nous intéressons de près au diabète, nous avons appris que 30% des mères avaient eu un diabète de grossesse et que seulement 3% ont fait de la haute pression pendant cette période. À la naissance, soit après une moyenne de 39,5 semaines de gestation, les bébés pesaient en moyenne 3,6 kg et 72 % ont été allaités.



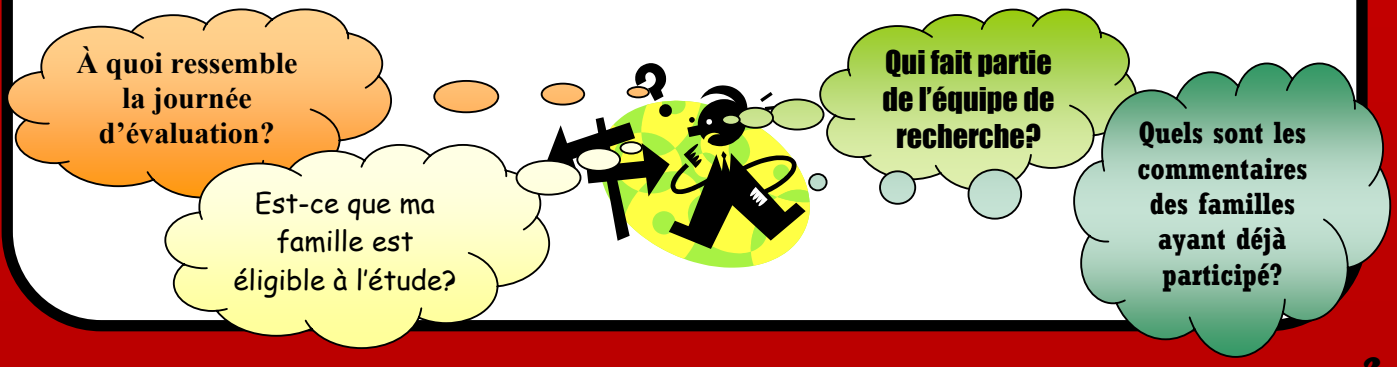
Tout comme les enfants, les parents ont été pesés et mesurés à la visite 1. On a calculé leur indice de masse corporel (IMC) en divisant leur poids par leur taille au carré (kg/m^2). Pour déterminer s'il y a un surplus de poids ou obésité chez les parents, on ne regarde pas les percentiles comme pour les jeunes. Pour les adultes, on regarde si l'IMC est inférieur à 25 kg/m^2 (poids santé), entre 25 et 30 kg/m^2 (surplus de poids) ou supérieur à 30 kg/m^2 (obésité). On a calculé que 15 mères et 2 pères avaient un poids santé, 6 mères et 16 pères avaient un surplus de poids et 16 mères et 19 pères avaient une obésité. Ainsi, on a dans l'étude une grande variété de profils, ce qui enrichit considérablement la recherche.

En terminant, veuillez noter que vous n'avez pas à correspondre à ce profil pour participer. Il vous suffit de regarder les critères de l'étude en ***page 1*** *du journal.*

Vous désirez avoir plus d'information sur l'étude familiale ?

Pour trouver réponse à vos questions, vous pouvez consulter le site web de l'étude :

www.chu-sainte-justine.org/famille-en-sante



Montréal-Québec:
Qu'est-ce qui est fait dans chaque centre ?

Objectif : 800 familles d'ici 2008

Afin de rejoindre le plus grand nombre de familles et de limiter leurs déplacements, on retrouve maintenant deux centres pour les visites d'évaluation, soit un à l'Hôpital Laval de Québec et l'autre à l'Hôpital Sainte-Justine de Montréal. Par ailleurs, tout ce qui est effectué au téléphone ou par suivi postal (étapes 1, 2, 3 et 5) est effectué du centre de Montréal et ce, pour toutes les familles de la province.

Hôpital Sainte-Justine, Montréal	Hôpital Laval, Québec
1) Contacts avec les écoles 2) Envois des formulaires de recrutement et du journal 3) Contacts téléphoniques avec les familles	
4) Visite d'évaluation	4) Visite d'évaluation
5) Suivis téléphoniques	

Ainsi, une famille de la grande région de Québec fera ses déplacements vers l'Hôpital Laval de Québec. Pour une famille demeurant par exemple dans la grande région de Sherbrooke, elle pourra choisir d'effectuer sa visite d'évaluation à Montréal ou à Québec, selon sa préférence. Notez que les visites d'évaluation ont lieu une fois aux deux ans.

103 familles évaluées

Merci aux organismes subventionnaires et au commanditaire

IRSC CIHR

Fonds de la recherche en santé Québec

Fondation des maladies du coeur

Cosmodome

CHU Sainte-Justine — Le centre hospitalier universitaire mère-enfant — Pour l'amour des enfants

Université de Montréal

Université Laval

McGill

CHUS

Université Concordia

Université du Québec — Institut national de la recherche scientifique

Pour contacter l'équipe du journal et de recherche:

Tél. : (514) 345-7751 *ou sans frais au* 1-877-326-8596

Courriel : famille@recherche-ste-justine.qc.ca

Site web:

www.chu-sainte-justine.org/famille-en-sante