

IMPACT DU MOIS DE RAMADAN SUR LE BILAN LIPIDIQUE CHEZ UNE POPULATION SAINNE

M. Ben Amor(1), A. Krir(1), M. Mrad(1), A. Bahlous(1)

(1) Laboratoire de biochimie clinique et d'hormonologie, Institut Pasteur de Tunis.

Introduction

Les dyslipidémies sont classées parmi les facteurs de risque de maladies cardiovasculaires. A côté du traitement médicamenteux, les modifications des habitudes alimentaires et du mode de vie contribuent à modifier le profil lipidique. Une association de ces changements pourrait être observée durant le mois de Ramadan.

Objectif Evaluer l'effet du mois de Ramadan sur les indicateurs lipidiques chez des individus apparemment sains.

Matériel et méthodes

- Une étude transversale à plusieurs temps, colligeant des sujets volontaires sains, menée en 2 temps : avant (T0) et après le mois de Ramadan (T1).
- A chaque temps, un interrogatoire et un prélèvement sanguin ont été réalisés au laboratoire de biochimie clinique et d'hormonologie de l'Institut Pasteur de Tunis.
- Le cholestérol total, les triglycérides et les HDL ont été dosés.
- Les LDL ainsi que les ratios TG/HDL et LDL/HDL ont été calculés.

Résultats et discussion

- Notre étude a colligé 53 participants avec une prédominance féminine (sex ratio : 0,56).
- L'âge moyen était de 35 ans \pm 11. Notre population était alignée avec les séries de la littérature évaluant l'effet du mois de Ramadan sur des population saines (1). La répartition de la population selon les tranches d'âge est représentée dans la figure 1

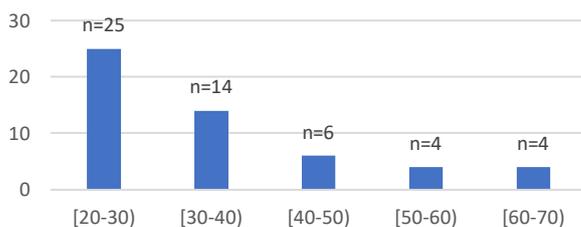


Figure 1 : Répartition de la population d'étude selon les tranches l'âge.

- Les moyennes du cholestérol total et des HDL ont augmenté significativement après le mois de Ramadan ($p=0,0036$ et $p<0,001$ respectivement).

- Une étude menée en Tunisie a montré une augmentation de la quantité de lipides présentes dans les repas consommés pendant le mois de Ramadan (2).
- En effet, il a été démontré que le jeûne intermittent permet d'augmenter la production hépatique d'apolipoprotéine A, précurseur du HDL, ceci conduit à une augmentation des taux sériques du HDL (3).
- Les variations des triglycérides et des LDL cholestérol n'étaient pas significative.

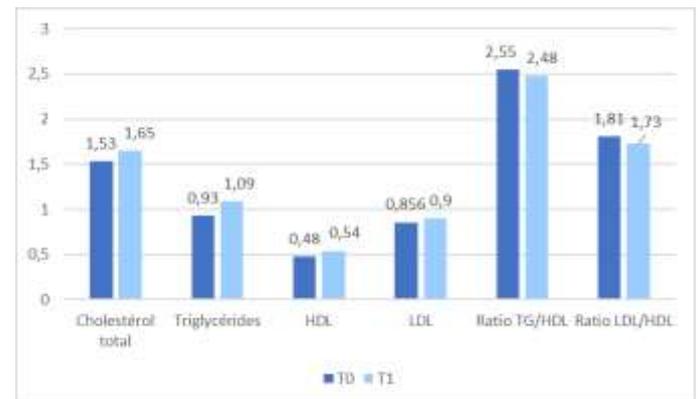


Figure 2 : Comparaison des moyennes des paramètres lipidiques en fonctions du moment de l'étude

- Les ratios de TG/HDL et LDL/HDL ont significativement diminué ($p<0,001$). Outre les dosages des paramètres du profil lipidique, les ratios TG/HDL et LDL/HDL constituent des marqueurs de risque pouvant prédire le développement du syndrome métabolique (4).

Conclusion

Les modifications du profil lipidique après le mois de Ramadan seraient liées d'une part à l'effet bénéfique de jeûne sur le métabolisme lipidique, mais d'une autre part à l'effet de l'alimentation. Ainsi, le jeûne, associé à des mesures diététiques équilibrées, pourrait contribuer à l'amélioration du profil lipidique et ainsi à la diminution du risque cardiovasculaire.

Références

- (1) Ongsara S, Boonpol S, Prompalad N, Jeenduang N. The Effect of Ramadan Fasting on Biochemical Parameters in Healthy Thai Subjects. J Clin Diagn Res JCDR. sept 2017;11(9):BC14-8.
- (2) Boukhris O, Hsouna H, Chtourou L, Abdesalem R, BenSalem S, Tahri N, et al. Effect of Ramadan fasting on feelings, dietary intake, rating of perceived exertion and repeated high intensity short-term maximal performance. Chronobiol Int. janv 2019;36(1):1-10.
- (3) Santos HO, Macedo RCO. Impact of intermittent fasting on the lipid profile: Assessment associated with diet and weight loss. Clin Nutr ESPEN. avr 2018;24:14-21.
- (4) Akaberi A, Golshan A, Moojdekano M, Hashemian M. Does fasting in Ramadan ameliorate Lipid profile? A prospective observational study. Pak J Med Sci. juill 2014;30(4):708-11.