

# HOMA

## Qu'est ce que le test de HOMA ?

- La méthode HOMA (homeostasis model assessment) est à l'heure actuelle le moyen le plus utilisé et le mieux validé pour la mise en évidence d'une insulino-résistance (indice HOMA-IR) avant même l'apparition du diabète,
- Objectif : proposer au patient des mesures hygiéno-diététiques, voire l'introduction d'un traitement pour diminuer l'insulino-résistance.

## Indications

- Évaluation du risque cardiovasculaire
- Évaluation du risque à développer un diabète (ATCD familiaux, diabète gestationnel)
- Surpoids (IMC > 25 kg/m<sup>2</sup>)
- Mise en évidence d'une dysbiose

## Dosage biologique

- À jeun (8 – 10 heures)
- 1 sérum centrifugé dans les 2h ou 1 tube fluoré + tube de sérum (conservé à 4°C)



## Calcul de l'indice de HOMA

$$\text{HOMA-IR} = \frac{\text{Glycémie à jeun (mmol/L)} \times \text{Insulinémie à jeun (mU/mL)}}{22.5}$$

## Interprétation

- Valeurs usuelles : < 2.4
- HOMA-IR > 2,4 est diagnostique d'une insulino-résistance



## Conduite à tenir en cas de HOMA-IR > 2,4

- Confronter le résultat aux données cliniques (tour de taille, pression artérielle) et biologiques (HDL, Triglycérides et Glycémie à jeun) afin de mettre en évidence un syndrome métabolique.
- Mise en place d'une surveillance rapprochée et de mesures hygiéno-diététiques :
  - ✓ **Activité physique régulière** d'intensité modérée (marche, course à pied, vélo) : 150 mn par semaine (ex : 30mn 5 fois par semaine).
  - ✓ **Promouvoir un mode alimentaire de type « diète méditerranéenne »** :
    - Riche en fibres, en végétaux, en aliments source de caroténoïdes et de polyphénols et en acides gras polyinsaturés
    - Eviter : graisses saturées, acides gras Trans industriels (biscuits, ...), sodas et aliments à index glycémique élevé (pâtes, pain blanc, ...), ...
  - ✓ Traitement médical selon l'avis du médecin