



Le test HOMA

Le test HOMA (**Homeostatic Model Assessment**) est un modèle de calcul indirect utilisé pour évaluer l'équilibre entre la production de sucre par le foie et la sécrétion d'insuline par le pancréas. On en parle énormément sur Internet, notamment dans les espaces consacrés à la nutrition, à la santé fonctionnelle et au syndrome des ovaires polykystiques (SOPK).

Voici des explications claires sur son fonctionnement, son utilité réelle et ses limites dans le cadre du dépistage et du suivi du diabète.

Qu'est-ce que l'indice HOMA ?

Ce test ne nécessite qu'une simple prise de sang à jeun. Au lieu de regarder uniquement le sucre, il croise deux données fondamentales :

- La **glycémie à jeun** (le taux de sucre dans le sang).
- L'**insulinémie à jeun** (le taux d'insuline, l'hormone qui stocke le sucre).

Le calcul le plus fréquemment mentionné sur Internet est le **HOMA-IR** (*Insulin Resistance*), qui mesure la résistance à l'insuline.

La formule de calcul

Lorsque la glycémie est exprimée en mmol/L, la formule standard est :

$$\text{HOMA-IR} = 22,5 \times \text{Insulinémie à jeun } (\mu\text{U/mL}) \times \text{Glycémie à jeun (mmol/L)}$$

- **Indice < 1,4** : Sensibilité à l'insuline normale.
- **Indice > 2,4** : Présence d'une **insulinorésistance** (les cellules cibles n'écoutent plus l'insuline, ce qui force le pancréas à en produire davantage pour obtenir le même résultat).

Le HOMA dans le dépistage du diabète : Un excellent "radar" précoce

C'est ici que le HOMA gagne toute sa popularité sur le web, et pour une excellente raison : **il permet de détecter un dysfonctionnement métabolique des années avant l'apparition du diabète.**

- **Le problème de la glycémie seule :** Une personne peut avoir une glycémie à jeun parfaitement normale (par exemple 0,90 g/L) tout en étant en prédiabète. Pourquoi ? Parce que son pancréas s'épuise à produire d'énormes quantités d'insuline pour maintenir ce taux de sucre normal.
- **L'apport du HOMA :** En mesurant l'insuline, le HOMA révèle cet effort invisible (l'hyperinsulinisme compensateur). Il permet de repérer l'insulinorésistance à un stade où elle est encore totalement **réversible** par des changements d'hygiène de vie (alimentation, activité physique).