

# LES BÉNÉFICES



### MEILLEURE SENSIBILITÉ À L'INSULINE

L'activité physique rend l'organisme plus sensible à l'insuline, cette hormone qui abaisse naturellement le taux de sucre dans le sang.

» Chez les personnes diabétiques de type 2, l'insuline devient de moins en moins efficace. L'activité physique permet de **rétablir en partie la sensibilité de l'organisme à l'insuline** : le sucre pénètre mieux dans les cellules en dépit du manque d'insuline.

» **L'activité physique augmente la consommation de glucose** par l'organisme. Pendant une séance de sport, une marche, une heure de jardinage, les muscles consomment du glucose, faisant ainsi diminuer son taux dans le sang.

» Dans le cas du diabète de type 1, l'activité permet souvent de réduire les doses d'insuline.

» À la clé, dans tous les cas : une **meilleure régulation naturelle de la glycémie**, jusqu'à plusieurs heures après la séance.



### ÉQUILIBRE GLYCÉMIQUE

Par voie de conséquence, c'est tout l'équilibre glycémique qui est amélioré par l'activité physique.

» Le fait de pratiquer une activité physique régulière contribue à **abaisser le taux d'hémoglobine glyquée**, considéré comme le meilleur marqueur de surveillance du diabète. Ainsi, le risque de complications et d'accidents cardiovasculaires diminue !



### PRÉVENTION DES RISQUES CARDIOVASCULAIRES

L'activité physique prévient les facteurs de risques cardiovasculaires associés.

» Le diabète endommage les vaisseaux sanguins, augmentant le risque d'accident cardiovasculaire. Mais une activité physique régulière permet de contrecarrer ces effets, en **préservant la santé des vaisseaux sanguins** : meilleure oxygénation des tissus, préservation de la paroi interne des vaisseaux, diminution du stress oxydatif, développement de nouveaux capillaires sanguins, réduction de la viscosité du sang...



### ÉQUILIBRE PSYCHOLOGIQUE

L'ensemble de ces bénéfices, associés les uns aux autres, a d'importantes répercussions sur la psychologie des personnes diabétiques. Grâce à une activité physique régulière, on accepte mieux la maladie, on entre dans une logique de challenge face à elle.

» L'activité a un **impact fort sur l'estime de soi**, qu'elle améliore progressivement. Elle provoque aussi une importante diminution du stress

» Enfin, elle **favorise l'intégration sociale** lorsqu'elle est pratiquée collectivement.

## LE CHOIX

### QUELLES ACTIVITÉS ?

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande de pratiquer un total de **150 minutes d'activité physique et sportive par semaine**. Cela équivaut par exemple à 30 minutes d'activité modérée, cinq fois par semaine.

L'activité physique doit en priorité tenir compte de la condition physique de chacun. Avant de m'y (re)mettre, je dois donc d'abord réaliser un bilan médical, soit avec mon généraliste, soit à travers des tests spécifiques – notamment s'il s'agit d'une activité sportive.



#### ACTIVITÉS CONSEILLÉES



##### » Les sports d'endurance « de base ».

Jogging, vélo, natation, marche nordique. Ces activités font travailler mon appareil cardiovasculaire et respiratoire, ce qui est important pour l'équilibre de la maladie.

» Certains autres sports d'endurance nécessitant un apprentissage au départ et/ou un matériel spécifique : ski de fond, voile, aviron, patinage, golf, tir à l'arc.

» **Les activités douces.** Gymnastique (quelle que soit la méthode, pourvu qu'elle soit... douce !), danse, yoga, tai-chi chuan. Elles renforcent progressivement ma musculature, sans effort violent, et participent au maintien de ma condition physique.



#### ACTIVITÉS À ÉVITER



» Les **sports présentant un danger en cas d'hypoglycémie**, notamment s'ils sont pratiqués seul : escalade en falaise, planche à voile ou voile en solitaire, randonnée en montagne...

» Les **sports violents** présentant des risques de chocs, notamment pour les yeux (boxe, arts martiaux, VTT et ski de descente...)

» Je souffre de **rétinopathie** ? Outre les sports violents, **j'évite les activités qui augmentent la pression artérielle**, comme la musculation, le squash, le tennis.

### ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES

Toute activité physique peut m'aider à stabiliser ma glycémie. Il faut avant tout modifier ses habitudes quotidiennes afin d'augmenter l'activité musculaire :

» limiter les ascenseurs et escaliers mécaniques et **monter les étages par l'escalier** (en commençant par exemple par aller prendre l'ascenseur au 1er, puis au 2e étage, etc.), **se déplacer à pied ou à vélo** plutôt qu'en voiture, descendre à l'arrêt de bus ou de métro précédent celui prévu, **jardiner, promener son chien, bricoler**, etc

### LA MARCHÉ



Je n'aime pas trop le sport ? La **marche à pied** reste un excellent moyen de **maintenir ma condition physique à un niveau satisfaisant**. Elle est reconnue pour améliorer l'état de santé général des personnes diabétiques : pression artérielle, taux de cholestérol, capacité respiratoire...

## LES RISQUES

Avant de choisir mon sport et de me lancer dans une activité régulière, je fais un bilan avec mon médecin, afin de minimiser les risques.

### HYPOGLYCÉMIE / HYPERGLYCÉMIE

» Le risque d'hypoglycémie, pendant et après la pratique d'activité physique (jusqu'à 48 h), peut être causé par un excès d'intensité ou de durée de l'activité sportive. C'est notamment le cas pour activité aérobies (tennis, course à pied, vélo...). J'évalue avec mon médecin l'intensité idéale de mon activité.

» Le stress ou certains types d'activité intense, notamment les sports anaérobies (muscultation, etc.), peuvent au contraire provoquer une poussée d'adrénaline et faire monter la glycémie. Et certaines activités mixtes peuvent avoir l'une ou l'autre conséquence !

» Dans tous les cas et pour être sûr des valeurs à partir desquelles je ne démarre pas mon activité, j'en parle avec mon médecin.

### ATTENTION EN MONTAGNE



**Au-dessus de 1500 mètres**, mon lecteur de glycémie peut être moins précis...

**Au-dessus de 2500 mètres**, je peux souffrir de symptômes identiques à ceux de l'hypoglycémie : tremblements, faim, nausées, palpitations, maux de tête, transpiration...



## LES CONSEILS

- ➔ **Je mange avant l'effort.** Je ne débute jamais un effort physique à jeun. J'emporte avec moi de quoi me resucrer.
- ➔ **Je surveille ma glycémie** très régulièrement pendant l'activité physique.
- ➔ **Je m'hydrate correctement** tout au long de ma séance, et à l'issue de celle-ci.
- ➔ Je fais encore plus attention à garder une **bonne alimentation** – elle fait partie intégrante de mon traitement, et m'aide à améliorer ma condition physique.
- ➔ Je termine chaque séance par une **série d'étirements**, pendant une dizaine de minutes.
- ➔ Je reste à **l'écoute de mon corps** et de mes sensations. En cas de malaise, même léger, j'arrête immédiatement l'activité. Je vérifie et contrôle ma glycémie.
- ➔ Je n'oublie pas le plus important : si l'activité physique contribue à améliorer sa santé, elle doit toujours être pratiquée **en se faisant plaisir** !