

Diabète et activité physique

L'activité physique est essentielle dans le traitement du diabète de type 1 et type 2, pour retarder l'apparition des complications et améliorer la qualité de vie. Elle aide aussi à réduire les doses de certains médicaments, à réguler le poids, la tension artérielle et le cholestérol, à renforcer l'endurance et à favoriser le bien-être physique et psychologique.

Quelle quantité d'activité physique faut-il pratiquer ?

La pratique d'activité physique doit être régulière. L'objectif chez les adultes est de pratiquer au moins 30 minutes d'activité d'intensité modérée de type aérobie 5 jours par semaine. Évitez de rester plus de 2 jours consécutifs sans activité physique.



Quelles activités ?

Marcher est une bonne option. Aussi, promener son chien, marche nordique, ski de fond, cours de gym douce, aquagym, natation, jardiner, aller cueillir des champignons, danser des sardanes ou se déplacer à vélo.

Les courses et les activités physiquement pénibles, ainsi que les activités qui entraînent la mise en danger de soi en cas de perte de conscience (tels l'alpinisme ou la plongée), les sports de contact (comme les arts martiaux) ou de force explosive (comme l'haltérophilie) sont déconseillés aux personnes non entraînées. L'intensité la plus appropriée est celle où vous pouvez parler sans difficulté pendant que vous pratiquez l'activité.

Réalisez des étirements avant et après la séance d'activité pour préparer le corps à l'effort avant et pour le retour au calme après.

Si vous souffrez de rétinopathie, évitez les activités pouvant entraîner un risque de chute. En cas d'insuffisance rénale, pratiquez une activité physique à intensité modérée pour qu'il n'y ait pas de diminution du volume sanguin dans les reins.

Un podomètre ou une app sur votre smartphone peut compter vos pas et vous aidera à garder la

motivation et faire le lien entre le taux de glycémie et le nombre de pas. Un pulsomètre mesure la fréquence cardiaque et peut être utile si vous souffrez de problèmes cardiaques.

Conseils et recommandations

- **Pieds :** Portez des chaussettes en coton sans coutures et des chaussures confortables, fermées et qui permettent d'absorber les chocs. Portez des claquettes dans les lieux publics comme les piscines et les vestiaires qui sont propices à la contagion de tout type de mycoses ; par la suite, lavez-vous les pieds à l'eau et au savon, séchez-les soigneusement et hydratez votre peau.
- Ne vous entraînez jamais à jeun ou après avoir trop mangé. Ayez toujours des sachets de glucose sur vous.
- Buvez de l'eau pendant ainsi qu'après l'activité physique pour compenser les pertes liées à la transpiration.
- Portez toujours sur vous une carte signalant que vous êtes diabétique, avec votre nom, votre adresse et votre numéro de téléphone. Informez le professionnel qui supervise l'activité. Évitez les zones blanches non desservies par le réseau mobile et les zones difficiles d'accès pour les secours en cas d'accident.
- Les personnes qui s'injectent de l'insuline doivent prendre un supplément avant de pratiquer l'activité physique pour éviter le risque d'hypoglycémie. Elles doivent penser à toujours avoir du glucagon dans le réfrigérateur des installations sportives. Injectez l'insuline dans les zones du corps avec peu d'activité pendant l'exercice pour éviter une absorption trop rapide et provoquer une hypoglycémie (p.ex. l'insuline doit être injectée dans l'abdomen plutôt que les cuisses si on marche).

Ne faites pas d'activité physique si...

- Vous avez des vertiges ou de la fièvre.
- Votre objectif glycémique n'est pas atteint.
- Si votre taux de glycémie avant l'activité physique dépasse 250 mg/dl ou est inférieur à 130 mg/dl.
- Si vous avez des corps cétoniques dans les urines.