

Généralités

Qu'appelle-t-on «activité physique» ?

- Activités de la vie quotidienne (marcher, monter/descendre les escaliers, jardiner...)
- Activités d'endurance (vélo, natation, randonnées...)

L'activité physique inclut aussi par exemple: garer sa voiture plus loin, descendre des transports publics un arrêt avant, bricoler, danser, sortir son chien... En milieu hospitalier notamment: faire la physiothérapie.

On peut distinguer: activité physique légère, moyenne et intense.

ACTIVITE PHYSIQUE	ACTIVITE PHYSIQUE QUI S'ACCOMPAGNE
Légère	D'une respiration normale sans transpiration
D'intensité moyenne	D'une légère accélération de la respiration sans que l'individu ne transpire obligatoirement
D'intensité élevée	Respiration accélérée avec transpiration

Une activité légère pour une personne peut être une activité intense pour une autre personne non entraînée, d'où l'importance de respecter ses limites personnelles.

Pyramide de l'activité physique

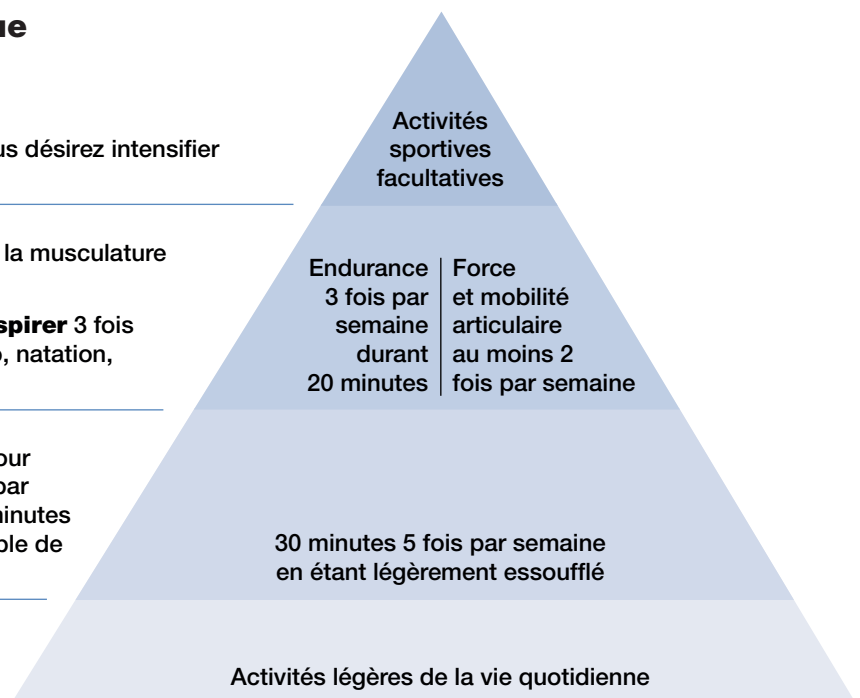
Progresser à une **intensité adéquate** si vous désirez intensifier vos efforts et varier vos activités

Pour rester dynamique et mobile : **entraîner** la musculature et la mobilité articulaire 2 fois par semaine

Si vous êtes motivé et en bonne santé: **transpirer** 3 fois par semaine durant 20 minutes (jogging, vélo, natation, randonnée, etc)

Etre **légèrement essoufflé** 30 minutes par jour pendant au moins 10 minutes consécutives par activité: marcher d'un bon pas pendant 15 minutes matin et soir, ou faire 10 000 pas sur l'ensemble de la journée, balades à vélo, danse, etc.

Toute occasion de bouger est bonne à saisir



Bize 2009

Afin d'atteindre les objectifs recommandés pour le contrôle de la glycémie et réduire les risques de complications, il est recommandé de:

- **Avoir une alimentation équilibrée**
- **Agir sur l'excès de poids**
- **Faire de l'activité physique régulière**
- **Cesser de fumer**
- **Gérer son stress**
- **Prendre ses médicaments, tels que prescrits**

Ces facteurs influencent aussi le taux de lipides sanguins ainsi que la tension artérielle, qui, s'ils sont trop élevés, peuvent renforcer le risque de maladies cardiovasculaires chez la personne diabétique.

Bénéfices

La pratique régulière d'une activité physique fait partie intégrante du traitement au même titre que l'alimentation et le traitement médicamenteux.

Il est important de respecter son rythme, d'écouter son corps et de garder l'objectif «plaisir» en tête. Idéalement l'activité physique devrait se faire de façon régulière.

Toute augmentation d'activité physique, même minime, sera bénéfique!

L'activité physique entraîne de nombreux bénéfices sur:

La glycémie

- Augmentation de la consommation en énergie des muscles
- Amélioration de l'action de l'insuline
- Diminution de l'insulino-résistance
- Diminution de l'hémoglobine glyquée

L'appareil cardiovasculaire

- Diminution de la tension artérielle
- Amélioration du bilan lipidique
- Diminution du risque de complications cardiovasculaires

La répartition des graisses

- Perte de poids en cas d'excès de poids, ou maintien d'un poids satisfaisant
- Réduction de la graisse abdominale

Le bien-être physique et moral

- Maintien et amélioration de la solidité des os
- Augmentation de la masse musculaire
- Réduction du stress et de l'anxiété
- Création de liens sociaux, amélioration de sa qualité de vie et son bien-être

Si elle est pratiquée régulièrement et avec une intensité modérée, elle peut contribuer à baisser de **30 à 50%** les risques de complications associées au diabète de type 2.

Un programme pour vous!

En Suisse romande, dès 2010, le programme **DIAOfit** s'adresse aux patients diabétiques de type 2 avec pour objectif l'initiation à une activité physique encadrée par une équipe pluridisciplinaire spécialisée afin de promouvoir un style de vie sain.

Si vous êtes intéressé à reprendre ou commencer une activité physique encadrée, renseignez-vous auprès de votre médecin ou votre soignant référent pour le diabète (www.diafit.ch).

Ce programme est pris en charge par l'assurance de base sur prescription médicale.

Le programme «**ça marche!**» (<http://www.ca-marche.ch/>) et le projet «**Pas à Pas**» (<http://www.ca-marche.ch/projet/pas-a-pas/>) peuvent vous accompagner et vous conseiller dans la reprise d'une activité physique.

Risques et précautions

Avant de reprendre une activité physique, discutez-en avec votre médecin.

Pour toute activité physique plus soutenue (sport, jardinage intense, ménage etc.) il convient de respecter certaines précautions. En effet, une activité physique inhabituelle peut provoquer des hypoglycémies, surtout si vous êtes traité avec des antidiabétiques oraux hypoglycémisants et/ou de l'insuline.

Certains symptômes de l'hypoglycémie peuvent être confondus avec les réactions normales induites par l'activité physique (ex : sudation). La seule façon de faire la différence est de mesurer la glycémie.

Les risques de faire une hypoglycémie sont plus élevés si la durée de l'activité augmente ou si celle-ci est imprévue, ou insuffisamment compensée avec du sucre.

Il est donc préférable de respecter ces quelques précautions avant de faire du sport :

- Prendre avec soi le lecteur de glycémie, des sucres à absorption rapide et une collation
- Vérifier la glycémie **avant** de commencer l'activité physique, puis régulièrement selon les indications du soignant. Si la glycémie est entre 4 et 5 mmol/L avant de commencer : prendre 15 g de glucides, puis toutes les 30 à 45 min, si nécessaire. Le tableau ci-dessous peut donner quelques indications.
- **Pour certains diabétiques traités par insuline (diabète de type 1), ne pas faire d'activité physique si vous êtes en hyperglycémie avec présence de corps cétoniques**
- Surveiller plus régulièrement les glycémies jusqu'à 24h après l'activité physique surtout si celle-ci était prolongée (ski de randonnée, longue marche...)
- Ne pas faire d'activité physique dans la demi-heure après une hypoglycémie.
- Si vous êtes diabétique de type 1, évaluer les adaptations nécessaires avec votre diabétologue ou une infirmière spécialisée en diabétologie avant de débiter une nouvelle activité physique.

Gestion des apports alimentaires lors d'activité physique

	ACTIVITE LEGERE		ACTIVITE MODEREE	ACTIVITE INTENSE	
EX.	Promenade, commissions, ménage léger...		Marche, vélo, ménage, jardinage léger...	Jogging, vélo intense, natation, marche, jardinage intensif, tennis, volley, foot	
DUREE	< 30 min.	> 1h	> 30 min.	< 30 min.	> 1h
COLLATION	aucune	15 g de glucides toutes les 2h	15 g de glucides avant l'effort et ensuite toutes les 2h	15 g de glucides avant et après l'effort	15 g de glucides avant et après l'effort et 30 g de glucides chaque heure

Pour les collations voir le tableau « Collations ».

Autres précautions :

- Porter des chaussures adaptées et examiner ses pieds avant et après l'activité physique
- Eviter l'injection d'insuline dans les régions sollicitées par l'activité physique
- S'hydrater convenablement avant, pendant et après l'activité physique
- Surveiller plus régulièrement les glycémies jusqu'à 24h après l'activité physique

Références

Guide pratique de diabétologie à l'usage du personnel infirmier, N. Marcoz, PIC EHC, v1. 09.2013

Brochure «ça marche!», canton de Vaud et Programme cantonal Diabète, déc. 2011

www.diafit.ch

Fillière Diabaide, 2006

<http://www.ca-marche.ch>

Groupe ayant élaboré ou mis à jour le document

Groupe ayant élaboré le document (mai 2015)

Heike Labud et Noémie Marcoz; validé par Dres Daniela Sofrà et Patricia Halfon

Groupe de révision (novembre 2017)

Heike Labud, Nicole Jenni, Olivier Le Dizes, Noémie Marcoz; validé par Dres Daniela Sofrà et Patricia Halfon

Date de la fiche : mai 2015 / révisé en novembre 2017

Date de la prochaine révision : décembre 2020