

Généralités

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 sanguin ainsi que la tension artérielle, qui, s'ils sont élevés, renforcent le risque de maladies cardiovasculaires chez la personne diabétique.

Définition

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

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 1 arrêt avant, bricoler, danser, sortir son chien... En milieu hospitalier notamment : faire la physiothérapie.

Il est important que le patient respecte son rythme, écoute son corps et garde l'objectif « plaisir » en tête. Idéalement l'activité physique devrait se faire de façon régulière.

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

Types d'activité physique (durée, fréquence, intensité) à proposer au patient

	EXERCICES AEROBIES D'INTENSITE MOYENNE	EXERCICES AEROBIES D'INTENSITE ELEVEE	EXERCICES CONTRE RESISTANCE
EXEMPLES	Marche, vélo, jardinage léger, ménage,...	Jogging, vélo intense, jardinage intense, natation,...	Musculation à l'aide d'appareils ou de poids
DUREE ET FREQUENCE	Au moins 150 min /semaine à pratiquer au moins 3 jours / semaine (ne pas rester inactif plus de 2 jours consécutifs)		Au moins 2-3x /semaine en complément aux exercices aérobie d'intensité moyenne

Bénéfices

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'insulinorésistance
- 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.

Risques et précautions

Une activité physique inhabituelle (comme la physiothérapie par ex.) peut provoquer des hypoglycémies, surtout si le patient est traité avec des antidiabétiques oraux hypoglycémifiants 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.

Veillez à ce que le patient ait toujours du sucre avec lui. S'il doit faire une séance de physiothérapie à plus de 3h d'intervalle d'un repas: veillez à ce qu'il prenne une collation avant la séance.

Des prestations pour vos patients

Le programme **DIafit** 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. Ce programme est pris en charge par l'assurance de base sur prescription médicale (<http://www.diafit.ch>).

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 accompagner et conseiller vos patients dans la reprise d'une activité physique.

Références

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

RPC « Activité physique et diabète », <http://diabetevaud.ch/rpc/activite-physique/>

<http://www.diafit.ch>

<http://www.ca-marche.ch/projet/pas-a-pas/>

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