

Diabète: le sport, indispensable pour diminuer les risques

■ **Question:** Lorsque l'on souffre de diabète, le sport joue un rôle primordial. De quelle manière?

■ **Réponse:** Pratiquer une activité physique permet non seulement de retarder mais aussi de lutter contre cette maladie.

La Suisse compte près de 250 000 diabétiques. Pour ces malades, leur pancréas ne libère pas assez d'insuline, ce qui se traduit par une élévation anormale du taux de sucre dans le sang. Pour éviter les complications, leur vie est souvent rythmée par un traitement lourd et une diététique contraignante.

Le sport comme moyen de prévention

Le Tour de France, l'ascension du Mont-Blanc ou encore le marathon de New York: des sportifs



Jose Lara
Personal Trainer,
Holmes Place



PRÉVENTION: Le sport permet de diminuer les risques et de mieux vivre avec la maladie.

PHOTO: HOLMES PLACE

d'élite, qui souffrent de diabète, participent à ces épreuves. Et pour cause: le sport permet de lutter, voire de retarder la maladie. «L'activité physique brûle les graisses et permet de réguler son poids. C'est important quand on sait que le diabète est souvent lié à une surcharge pondérale et à la sédentarité», explique José Lara, nutritionniste et préparateur physique chez Holmes Place. C'est le cas des diabétiques de type 2 qui représentent neuf patients sur dix. Non seulement ils doivent changer leurs habitudes alimentaires,

mais aussi reprendre une activité physique. «Il faut y aller par étape. Avant de reprendre le sport, il leur est conseillé de faire un bilan chez leur médecin pour évaluer leurs limites», ajoute José Lara.

Retrouver un équilibre

Ainsi, pratiquer un sport d'endurance, comme le cyclisme ou la natation, permet de diminuer les risques. «Les exercices d'endurance font baisser la glycémie et les concentrations de graisse dans le sang. Du coup, cela diminue la tension artérielle», détaille

Jose Lara. A force, le corps apprend à mieux se servir de l'insuline et aide le diabétique à trouver son équilibre. Et au final, le sport lui permet de mieux vivre avec sa maladie. Pour ceux qui sont déjà diabétiques (de type 1), les choses sont différentes. «Ils connaissent très bien leur pathologie et donc leurs limites», conclut José Lara.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur Holmesplace.ch

NICOLAS VELLE

redaction.ch@mediaplanet.com

4 CONSEILS

1 Si vous êtes diabétique, faites-le savoir à votre entraîneur, car ce n'est pas un médecin. Il vous aidera à connaître vos limites.

2 Prévoyez une collation après une heure d'effort et avez toujours du sucre rapide à portée de main.

3 Il faut adapter ses contrôles glycémiques et ses injections d'insuline.

4 Ne sortez pas faire du sport sans prévenir vos proches.





L'activité physique a des effets bénéfiques

■ **Question:** Encourager les diabétiques de type 2 à pratiquer une activité physique fait partie de la prise en charge de cette maladie. Pourquoi?

■ **Réponse:** Car elle diminue les risques cardiovasculaires et augmente le bien-être. Pour y arriver, des programmes existent.

En quelques années, le diabète est devenu une véritable épidémie touchant plus de 350 millions de personnes dans le monde. Les complications de cette maladie peuvent être graves: infarctus, cécité, maladies rénales, amputation. Un

management équilibrée et la pratique d'une activité sportive, encadrée par des professionnels, permet de diminuer les risques.

Travailler sur la motivation

Pour accompagner les diabétiques, il existe en Suisse romande un programme nommé DIAfit. Depuis 2010, une dizaine de centres ont accueilli plus de 250 patients. «Des études ont démontré que l'activité physique à elle seule ne suffit pas. Il faut aussi travailler sur la motivation des patients diabétiques. C'est tout un mode de vie qu'il faut changer pour donner un sens à l'activité sportive», ex-

rapeute et coordinateur du programme. Des moniteurs, mais aussi des psychologues, des infirmières spécialisées et des diététiciens encadrent les patients pour les aider à changer. Au programme: de l'activité physique adaptée trois fois par semaine pendant trois mois, mais aussi des stages de motivation en ateliers pédagogiques autour de l'alimentation. «Sans des aliments adaptés, l'activité physique ne peut pas réduire le poids du patient», rajoute Olivier Giet.

Le sport diminue les risques

Outre l'alimentation, l'im-

le diabète et le bien-être est bien réel. «L'activité physique réduit la résistance à l'insuline. Petit à petit, la graisse est remplacée par du muscle. De ce fait, le sucre est mieux distribué dans le corps et évite ainsi l'accumulation de glucose, dangereuse pour l'organisme», détaille Olivier Giet. Les risques cardiovasculaires sont alors sensiblement réduits. Quant au programme DIAfit, les résultats cliniques sont attendus dans les prochains mois. «Mais les analyses préliminaires sont positives», conclut Olivier Giet.

NICOLAS VELLE