

Diabète et sport

« *Absolument pas incompatibles !* »



Première édition, décembre 2013



www.diabetesuisse.ch
Pour vos dons : PC-80-9730-7



Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Association Suisse du Diabète
Associazione Svizzera per il Diabete

Sportif et diabétique : est-ce possible ?

Le sport et l'activité physique sont fondamentalement bons pour la santé des personnes diabétiques comme pour celle de tout un chacun. Mais avant de se lancer, il convient de bien s'informer : quels sont les sports qui me conviennent ? Jusqu'où puis-je aller en termes d'effort ? Quelle est l'influence du sport sur ma glycémie ?



L'activité physique a généralement un effet bénéfique sur la santé. Elle influence positivement la glycémie, améliore la sensibilité à l'insuline, favorise la perte de poids et la réduction de l'hypertension. En outre, le sport est bon pour le moral car il augmente l'estime de soi et la joie de vivre.

Les bienfaits du sport

D'un point de vue médical, se dépenser physiquement est d'abord un bon moyen de réguler son métabolisme (glycémie, pression artérielle, cholestérol etc.) et donc de réduire les risques de complications (infarctus, AVC, défaillance rénale...). En plus des bénéfices bien connus du sport

sur le système cardiovasculaire, les personnes diabétiques en tirent un profit particulier : après quelques temps déjà, il améliore la sensibilité de l'organisme à l'insuline. Cela a pour conséquence une baisse de la glycémie pendant et après l'activité, et donc une diminution des besoins quotidiens en insuline. Bouger permet aussi de réduire le tissu adipeux et d'augmenter la masse musculaire, ce qui a un effet favorable à long terme sur le métabolisme. L'impact positif du sport sur le bien-être général et psychique est incontestable : les personnes pratiquant une activité sportive ont moins le sentiment d'être malades, et acceptent mieux leur diabète.

À surveiller

Taux de sucre trop bas (hypoglycémie)

Lors de l'activité physique, la glycémie peut diminuer dangereusement en raison de l'augmentation de la sensibilité à l'insuline. Quand vous faites du sport, vos muscles brûlent davantage de glucides ; vos besoins alimentaires peuvent augmenter, et ils doivent être comblés pour éviter l'hypoglycémie. Si vous n'ingérez pas de glucides, vous risquez l'hypoglycémie. Une hypoglycémie peut également apparaître après l'activité physique, selon la durée et l'intensité de celle-ci.

Taux de sucre trop élevé (hyperglycémie)

Dans certaines situations, le sport peut au contraire provoquer une augmentation de la glycémie. C'est le cas lorsqu'on commence à se dépenser à un moment où l'on est déjà dans un état de déficit en insuline (donc de glycémie élevée). Toute la difficulté est de doser précisément le traitement dans le cadre de l'activité physique.

De plus, une hyperglycémie peut apparaître lors d'une activité sportive intense, car celle-ci provoque la libération dans l'organisme de

Mesurez votre glycémie après chaque activité sportive, surtout si vous vous apprêtez à prendre le volant.





Cinq fois trente minutes d'entraînement par semaine ont déjà une influence bénéfique sur le diabète et la santé.

certaines hormones antagonistes de l'insuline. En situation de compétition notamment, ces « hormones du stress » peuvent faire monter la glycémie. Dans ce genre de cas, il faut utiliser les mesures correctives (p. ex. injection d'insuline pour un effet rapide) avec précaution, car alors on risque de se retrouver rapidement en hypoglycémie.

Il est important que vous discutiez de l'hyperglycémie et de l'hypoglycémie avec un médecin expérimenté dans ce domaine.

Complications du diabète déjà existantes

Si une personne diabétique souffre déjà de complications, il faut faire évaluer précisément la situation par un médecin, avant de com-

mencer une activité physique modérée à intensive. En particulier, selon l'ancienneté du diabète et la présence d'autres facteurs de risques pour les maladies cardio-vasculaires, il est absolument nécessaire de procéder à un examen cardiologique, dont un ECG d'effort.

Chez les patients ayant une maladie grave des yeux, la situation peut se détériorer en cas de sport intensif. Il peut s'avérer délicat de pratiquer un sport faisant appel à l'équilibre si l'on souffre d'une neuropathie sévère des pieds.

En cas de complications légères, le sport n'est pas forcément déconseillé. Mais vous devez d'abord vous faire expliquer les risques (surtout cardiovasculaires) par un médecin. Le sport vous procurera alors un réel plaisir.

Sport et diabète de type 2

Une activité physique régulière est particulièrement importante pour les personnes atteintes de diabète de type 2. Plus tôt vous commencerez, mieux cela vaudra. On conseille 150 minutes de sport par semaine, réparties si possible entre des sports d'endurance (walking, vélo etc.) et un peu de musculation sur des machines.

Il est important de choisir un sport qui vous plaise et qui ne devienne pas une corvée au-dessus de vos forces. Car c'est seulement si vous y éprouvez du plaisir que vous réussirez à vous y tenir sur la durée.



Conseils et astuces

- Pendant et après le sport, les fluctuations glycémiques dépendent de différents facteurs comme le genre d'activité pratiquée, sa durée et son intensité, le taux d'insuline, l'âge, le sexe et le niveau d'entraînement de la personne, ainsi que le contrôle du métabolisme. Le moment de la journée joue également un rôle, tout particulièrement par rapport à l'heure des repas. Il est difficile, lorsqu'on parle d'adapter un traitement, de donner des conseils à suivre absolument tout en restant dans le domaine des généralités. Néanmoins, on peut recommander presque à coup sûr de séparer dans le temps les repas et l'exercice. Se dépenser juste après un repas est particulièrement déconseillé aux personnes sous insuline, en raison de l'augmentation du risque d'hypoglycémie. Mais chacun doit faire ses propres expériences. Pour pouvoir apprendre de celles-ci, vous devez être bien informé et contrôler fréquemment votre glycémie.
- Un spécialiste du diabète et votre médecin traitant sont les mieux à même de vous conseiller avant que vous ne commenciez une activité sportive, notamment en ce qui concerne les tests à effectuer au préalable (tests cardiovasculaires en particulier). Ils peuvent également émettre des recommandations sur l'intensité et la nature de l'activité physique.
- Les programmes structurés de réadaptation, comme p. ex. DIAfit, peuvent être très utiles pour aider les personnes ayant un diabète de type 2 à augmenter leurs efforts physiques de manière sûre et efficace. Bien souvent, faire du sport avec un groupe de personnes partageant les mêmes buts accroît la motivation.



Où pouvez-vous trouver des informations supplémentaires?

Chez votre médecin ou auprès d'un conseiller/d'une conseillère diplômé(e) de l'association du diabète de votre région. Tous nos conseillers et toutes nos conseillères sont reconnu(e)s par l'assurance de base des caisses-maladie suisses.

www.diabetesuisse.ch

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital/Haus 16	5000 Aarau	T. 062 824 72 01
Diabetes-Gesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	T. 061 261 03 87
Berner Diabetes Gesellschaft	Swiss Post Box 101565 Helvetiaplatz 11	3005 Bern	T. 031 302 45 46
Diabetes Beratungsstelle Biel	Bahnhofplatz 7	2502 Biel	T. 032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	T. 081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	T. 027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	T. 071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32/34	8200 Schaffhausen	T. 052 625 01 45
Solothurner Diabetes-Gesellschaft	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	T. 062 296 80 82
Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Falkengasse 3	6004 Luzern	T. 041 370 31 32
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Zug	Artherstrasse 27	6300 Zug	T. 041 727 50 64
Zürcher Diabetes-Gesellschaft	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	T. 044 383 00 60
Association Fribourgeoise du Diabète	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	T. 026 426 02 80
Association Genevoise des Diabétiques	36 av. du Cardinal-Mermillod	1227 Carouge	T. 022 329 17 77
Association Jurassienne des Diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecour	T. 032 422 72 07
Association des Diabétiques du Jura bernois	Rue Neuve 52	2613 Villeret	T. 032 941 41 21
Association Neuchâteloise des Diabétiques	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	T. 032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	T. 027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	T. 021 657 19 20
Associazione Ticinese per i Diabetici	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	T. 091 826 26 78

Cette publication a été élaborée en coopération avec le Prof. Dr méd. Christoph Stettler, Inselspital Bern.

Avec l'aimable soutien de :

