



**Fédération Française
des Diabétiques**



**DIABÈTE ET ACTIVITÉ
PHYSIQUE : LES BIENFAITS
POUR MA SANTÉ**

www.federationdesdiabetiques.org

La **F**édération **F**rançaise des **D**iabétiques à votre service

La Fédération Française des Diabétiques est une association de patients, au service des patients et dirigée par des patients, créée il y a plus de 80 ans. Avec son réseau d'environ **100 associations et délégations locales**, elle a pour vocation de représenter les 4 millions de personnes atteintes d'un diabète. Elle est reconnue d'utilité publique depuis 1976 et agréée par le ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles.

Ses missions

- **Inform**er, **accompagner** et **prévenir**.
- **Défendre individuellement et collectivement les patients**.
- **Soutenir la recherche et l'innovation**.

La Fédération finance majoritairement ses actions grâce à la générosité du public.

Contenu rédactionnel : **Alexia CHAPMAN & Laura PHIRMIS**, Fédération Française des Diabétiques

Comité de relecture : **D^r Saïda BEKKA** et Commission patients de la Fédération Française des Diabétiques

Illustrations et conception graphique : **Caroline FRANC**

Infographies : **Fédération Française des Diabétiques**

Photo de couverture : istockphoto®

Les textes de ce livret ont été rédigés en toute indépendance.

Vous pouvez consulter la liste des liens d'intérêts des personnes qui ont contribué à l'élaboration de ce livret sur le site : www.transparence.sante.gouv.fr

Article L-122-4 du code de la propriété intellectuelle : toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque.

DIABÈTE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE : LES BIENFAITS POUR MA SANTÉ

Avec l'alimentation et les traitements médicamenteux, l'activité physique est un des piliers thérapeutiques essentiels, permettant de mieux vivre son diabète.

En plus de favoriser un meilleur équilibre glycémique, pratiquer une activité physique régulière réduit le risque de complications cardiovasculaires à long terme et apporte de nombreux bienfaits sur la santé tant physique que mentale.

Soyez rassuré, l'activité physique, ce n'est pas que le sport ! Il y a pour cela mille et une manières de pratiquer de l'activité physique, à son rythme !

Ce livret vous explique pourquoi il est important d'intégrer plus de mouvements dans votre quotidien, où que vous soyez, quels que soient votre âge et votre condition physique. Découvrez quelles activités physiques peuvent être bénéfiques pour vous et comment les intégrer progressivement dans votre vie.

Bonne lecture !

sommaire

1 **Activité physique : de quoi parle-t-on ?**

Pages 4 et 5

2 **Diabète et activité physique : quels sont les bienfaits ?**

Pages 6 et 7

3 **Les bonnes étapes avant de débiter ou se remettre à l'activité physique**

Pages 8 à 10

4 **Quelle activité physique choisir ?**

Page 11

5 **Mon pense-bête avant de démarrer une activité physique**

Pages 12 et 13

6 **10 astuces pour bouger au quotidien**

Page 14

Ressources et contacts

Page 15

1 Activité physique : de quoi parle-t-on ?

Quand on parle d'activité physique, il ne s'agit pas de courir un marathon, bien au contraire. Voici quelques définitions pour vous y retrouver.

— L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Il s'agit du simple fait de bouger vos muscles et votre corps, afin d'entraîner une dépense énergétique supérieure à celle que vous avez au repos. L'activité physique inclut donc toutes les activités liées à votre vie quotidienne, mais également les exercices physiques et les activités sportives.



Les activités physiques de la vie quotidienne

Cette catégorie représente les **déplacements actifs** (marcher, monter ou descendre des escaliers, faire du vélo ou de la trottinette, etc.), les **activités réalisées à votre domicile** (ménage, bricolage, jardinage, etc.) et les activités réalisées en milieu professionnel ou scolaire.

Les exercices physiques

C'est une **activité physique planifiée et répétée**, qui vise à améliorer ou maintenir votre condition physique (assouplissements, exercices de renforcement musculaire, etc.). **Ces exercices peuvent être effectués seuls ou en groupe, chez soi ou supervisés par des éducateurs sportifs.** A la différence des activités sportives, ils ne nécessitent pas d'infrastructures spécifiques.



Les activités sportives

Qu'il soit de loisir, de compétition, professionnel ou amateur, le sport est une activité physique régie par des règles et des objectifs spécifiques. **Course à pied, natation, sports collectifs, cyclisme, musculation...**, les sports font appel à différentes capacités physiques : endurance, force musculaire, explosivité, souplesse, etc.

L'activité physique adaptée (APA)

L'APA permet d'accompagner des patients atteints d'une maladie chronique en **Affection Longue Durée (ALD)** selon leurs capacités fonctionnelles, de manière progressive et dans un cadre sécurisé. Elle est prescrite par un médecin.



— INACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ

Ces deux notions ne se recouvrent pas totalement.



L'inactivité physique

Elle correspond à un **niveau insuffisant d'activité physique**. Vous pouvez ainsi être physiquement inactif quand l'activité physique pratiquée est trop faible, quelle qu'en soit la durée.

La sédentarité

Elle représente le temps passé assis ou allongé entre le lever et le coucher, ainsi que la position statique debout. **Vous pouvez ainsi être physiquement actif tout en étant sédentaire**, pour peu que vous pensiez à bouger un peu toutes les deux heures, chez vous ou au travail, par exemple.



— QUI PEUT PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE QUEL TYPE ?

Tout le monde peut donc pratiquer une activité physique et être donc "physiquement actif". Pour sortir de la sédentarité, l'activité physique doit être suffisamment intense et régulière.

Il existe trois principaux types d'activités :

- **Endurance** : activités peu traumatiques et ne nécessitant pas d'équipement, par exemple : la marche.
- **Force musculaire** : des exercices de renforcement, ou des activités nécessitant de porter des charges.
- **Assouplissement** : des exercices de gymnastique douce, d'étirement ou de yoga.

Ces types d'activité physique sont complets pour le corps et se complètent. Il peut être intéressant de les alterner, afin de profiter des bénéfices que chacun procure.

Le Programme National Nutrition Santé recommande de pratiquer :



**30 MINUTES
AU MOINS 5 FOIS
PAR SEMAINE**

d'activité physique
d'endurance d'intensité
modérée à élevée

OU



**25 MINUTES
PAR JOUR AU MOINS
3 JOURS PAR SEMAINE**

d'activité physique
intense !

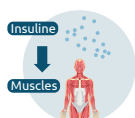


2 Diabète et activité physique : quels sont les bienfaits ?

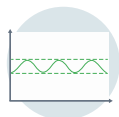
L'activité physique régulière est aussi importante dans le traitement du diabète que l'équilibre alimentaire et les médicaments. En effet, comme elle demande à votre corps de produire de l'énergie, les cellules musculaires vont davantage utiliser le glucose qui circule dans le sang.

Meilleure santé métabolique

L'activité physique contribue à **améliorer la sensibilité de votre organisme à l'insuline** et **aide à faire baisser la glycémie**. Une pratique régulière et contrôlée contribue à mieux équilibrer votre diabète et à réduire les risques de complications.



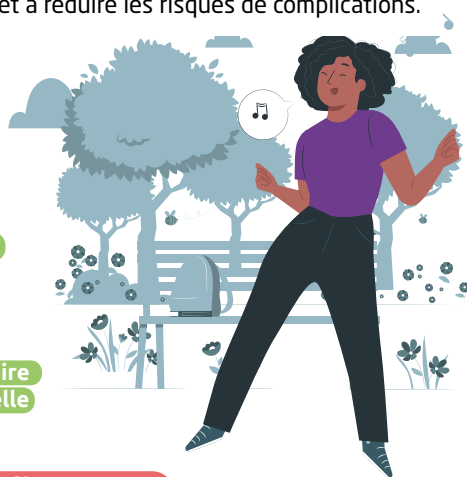
✓ Amélioration de l'**insulino-sensibilité**



✓ Amélioration de l'**équilibre glycémique**

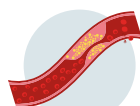


✓ Diminution du risque de **maladie cardiovasculaire** et d'**hypertension artérielle**



Amélioration du profil lipidique

Elle apporte également des **bénéfices sur l'équilibre de la tension artérielle** et du **taux de cholestérol**, ce qui **réduit le risque de complications** au niveau du **cœur** et des **vaisseaux**.



↓ Diminution du taux de **mauvais cholestérol (LDL)**



↑ Augmentation du taux de **bon cholestérol (HDL)**

Gestion du poids

L'activité physique contribue à une **meilleure maîtrise du poids**, elle améliore la solidité osseuse et augmente la souplesse et l'endurance à l'effort.



✓ Diminution des **graisses abdominales**

✓ Aide au maintien ou à la **perte de poids**

Bien-être mental et physique

Pratiquer une activité physique régulière apporte son lot de bienfaits à toute personne, qu'elle soit atteinte d'un diabète ou non, tant sur la santé physique que mentale.



✓ Diminution du **stress et de l'anxiété**



✓ Augmentation de la **confiance en soi et du bien-être**



✓ Amélioration de la **qualité du sommeil**



Les bonnes étapes avant de débiter ou se remettre à l'activité physique

Selon votre condition physique, votre degré d'inactivité et de sédentarité, il est judicieux d'envisager une reprise progressive. Ainsi, se faire accompagner dans cette démarche est parfois essentiel, pour se remettre à bouger durablement, avec assurance et surtout avec plaisir !

— CONSULTER SON MÉDECIN AU PRÉALABLE, *POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?*

Consulter son médecin avant de reprendre une activité permet de réaliser un bilan médical complet, de faire le point sur les examens de suivi réguliers, de vous informer sur le type d'activité physique à pratiquer. Certaines activités à forte intensité peuvent, en effet, être contre-indiquées dans des situations de diabète (très) déséquilibré et de certaines complications associées (mal perforant plantaire...).

Ce rendez-vous médical sera l'occasion d'adapter votre traitement, notamment si vous êtes atteints d'un diabète de type 2. En effet, dans certains cas, l'activité physique régulière aide à réduire le recours aux antidiabétiques oraux et à l'insuline.

Selon votre condition physique et médicale et vos capacités, votre médecin pourra vous **prescrire des séances d'activité physique adaptée**.

Concrètement, il s'agit de programmes d'exercices physiques structurés et limités dans le temps. Ils sont dispensés par un professionnel de l'APA (éducateur sportif, masseur kinésithérapeute ou ergothérapeute). Le programme se compose de 2 à 3 séances d'activité physique par semaine, sur une période de 3 mois, éventuellement renouvelable. En revanche, les séances ne sont pas prises en charge par l'Assurance maladie.



— LEVER LES FREINS

Qu'ils soient psychologiques, pratiques ou économiques, les freins à la reprise d'une activité physique sont nombreux et parfois bloquants. Il est crucial de les évacuer, afin de reprendre sereinement et dans la durée.



• On ne culpabilise pas et on évacue ses peurs !

Peur de l'hypoglycémie, de devoir s'arrêter pour se resucrer, du regard des autres, de ne pas y arriver, gestion de son corps ou de ses émotions... Autant de barrières qui peuvent être facilement levées en discutant avec votre médecin, professionnel de l'APA, les amis ou personnes avec qui vous pratiquez, etc.

Tout le monde peut s'y mettre ou s'y remettre, alors nul besoin de culpabiliser ou de faire culpabiliser. Ce n'est pas de la compétition. C'est, au contraire, chacun à son rythme. **L'activité physique, ce n'est que du positif !**

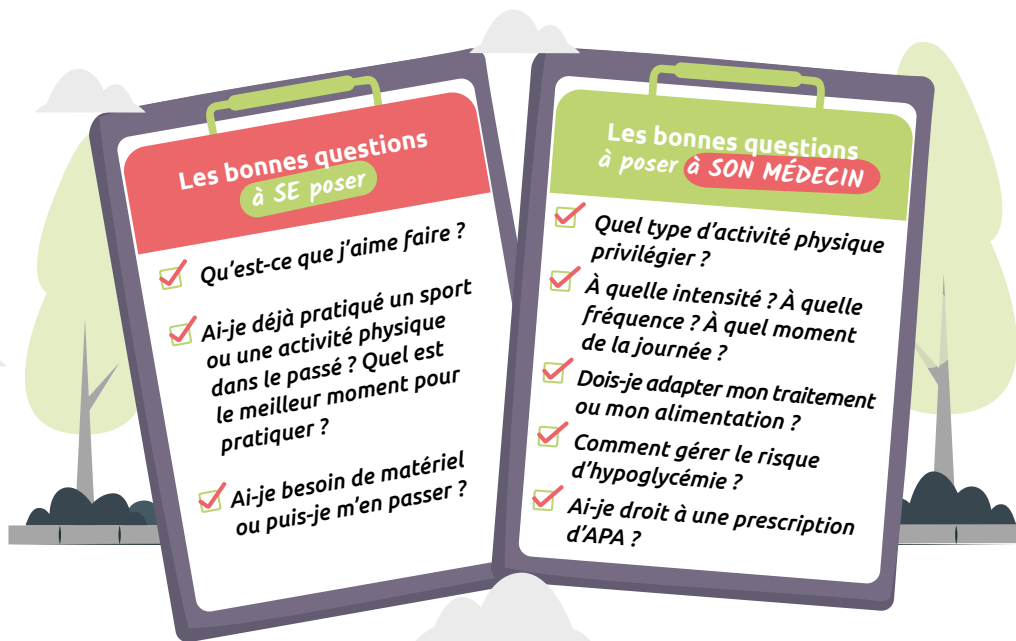
• L'activité physique quotidienne, c'est possible et accessible

Pratiquer une activité physique au quotidien, ce n'est pas forcément compliqué et c'est possible **sans "se ruiner"**. En fonction de ce que vous aurez décidé de faire, il n'est pas forcément nécessaire d'acheter de l'équipement spécifique pour faire un peu de marche ou de gymnastique quotidienne, par exemple. Et même pour faire du travail de renforcement musculaire, on trouve la plupart du temps tout ce qu'il faut dans son environnement ou à son domicile : élastiques, petites bouteilles d'eau, mobilier urbain (bancs, murets, barrières...) ou de sa maison.

• Trouver du temps et des personnes pour pratiquer, c'est possible

A la différence d'une pratique sportive, souvent contrainte par des horaires et des déplacements, l'activité physique est plus facilement accessible et peut aisément s'intégrer dans ses activités quotidiennes (*voir nos astuces en page 10*).

Si vous en avez l'occasion, n'hésitez pas à **pratiquer votre activité physique en groupe**, que cela soit dans le cadre d'une association ou entre amis. L'activité physique est aussi un temps favorisant la création et le renforcement des liens sociaux et permet de rompre l'isolement.



— JE CHERCHE ET JE METS EN PLACE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

En fonction de l'activité que vous aurez choisie et avec l'aide de votre médecin, vous pourrez ensuite vous renseigner sur l'offre d'activités physiques autour de chez vous et les solutions d'accompagnement : associations sportives, mairies, réseaux sport-santé, Maisons Sport-Santé, etc.

— J'APPRENDS À BIEN GÉRER MA GLYCÉMIE

Si vous êtes traité par des médicaments pouvant provoquer des hypoglycémies, il est nécessaire de comprendre et anticiper les variations de la glycémie, avant, pendant et après l'activité physique. Votre diabétologue pourra, en fonction de votre profil et de l'activité pratiquée, vous conseiller.

Pour les personnes atteintes d'un diabète de type 2, il n'y a généralement pas de risque d'hypoglycémie lors de l'activité physique, **sauf si vous êtes traité par des médicaments qui stimulent la production d'insuline** (sulfamides hypoglycémifiants et glinides) ou **si vous prenez de l'insuline**.

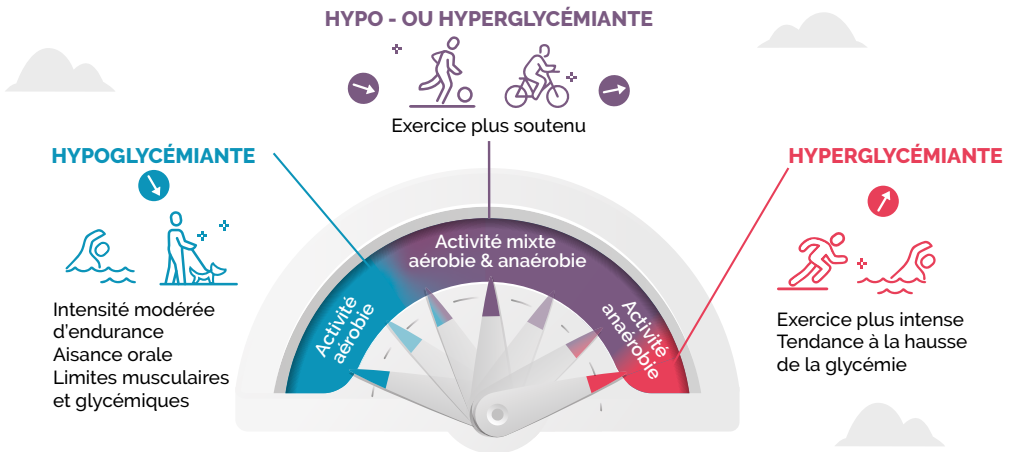
Écoutez votre corps et apprenez à repérer les symptômes de l'hypoglycémie, de l'hyperglycémie mais aussi les signes de fatigue et les émotions que peut provoquer un effort physique.

Pour en savoir plus voir notre pense-bête pages 12 et 13

4 Quelle activité physique choisir ?

Bien choisir son activité physique, c'est d'abord faire attention au type d'activité, sa durée et ses impacts sur la glycémie.

Les activités "d'aérobie" sont généralement d'intensité modérée et de moyenne à longue durée. C'est le cas de la course lente, par exemple, et de toute activité qui permet de parler tout en la faisant. C'est un effort d'endurance, qu'il est possible de soutenir assez longtemps et qui permet de puiser dans les réserves de graisse. **Les activités "d'anaérobie"** sont au contraire courtes et intenses, telles que le sprint, le squash ou la musculation. Dans ces situations, le corps va plutôt « brûler » du glucose.



— DES CONSÉQUENCES DIFFÉRENTES SUR LA GLYCÉMIE

La pratique d'une activité aérobie a tendance à **réduire la glycémie** par sollicitation des réserves énergétiques et peut à ce titre entraîner une hypoglycémie. A l'inverse, la pratique d'activités anaérobies risque d'entraîner des hyperglycémies, en cause : la libération d'hormones hyperglycémiantes (glucagon, adrénaline, cortisol...).

Il existe des **activités mixtes**, aérobiques et anaérobiques. Elles vont maintenir la glycémie plus ou moins régulière pendant l'exercice, mais vont avoir tendance à la faire chuter dans les 30 minutes à 2 heures suivantes. **En cas de doute, demandez conseil à votre médecin, un professionnel de santé ou de l'activité physique adaptée.**

Trouvez des pratiques d'activités physiques faciles à réaliser chez soi, en flashant le QR Code ci-dessous.

BON À SAVOIR



5 Mon pense-bête avant de démarrer une activité physique

Vous êtes prêt et motivé pour pratiquer une activité physique régulière ? Quand on est atteint d'un diabète, quelques précautions et une organisation sont néanmoins recommandées avant de se lancer.

1

Je m'équipe



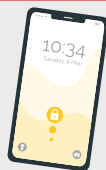
Une tenue adaptée, des vêtements confortables (coton ou matières adaptées)



Des chaussettes en coton pour prévenir les ampoules, sans coutures de préférence



Des chaussures confortables



Mon smartphone pour joindre mes proches en cas d'urgence

2

J'emporte



Mon matériel d'autosurveillance (lecteur de glycémie, bandelettes, aiguilles, autopiqueur...)



Mon matériel d'injection (stylos, aiguilles...) si je suis traité(e) par insuline



De quoi me resucrer (sucre ou jus de fruits ou fruits secs ou pâte de fruits...)



De l'eau



Ma carte « J'ai un diabète »



Ma pièce d'identité

3

Je mesure ma glycémie

(Avant, pendant, après)



Je m'assure de ne pas être en **hypoglycémie** ou en **hyperglycémie**, avant de pratiquer mon activité physique.

4

Je n'hésite pas à tenir compte de :

La distance entre l'activité physique et le moment de mon repas

L'intensité et la durée de l'activité

Ma glycémie avant de pratiquer mon activité

Ce que j'ai mangé

L'insuline injectée **au dernier repas**

Mes ressentis (sensation d'hypoglycémie ou d'hyperglycémie)

Conseils pratiques*

■ Prévoir et anticiper l'hypoglycémie :

- **Avant l'activité** : ne pas pratiquer avant d'avoir pris sa glycémie et se resucrer si besoin (15-20 minutes après).
- **Pendant l'activité** : faire une pause, prendre sa glycémie et se resucrer.
- **Après l'activité** : adapter son alimentation avec des glucides complets. Réduire le bolus si besoin (pour la pompe à insuline). Une hypoglycémie peut survenir 6 à 8 heures après la fin de l'activité.

■ Que faire en cas d'hyperglycémie :

- **Avant l'activité** : en cas de traitement par injections d'insuline, ne pas pratiquer si présence d'acétone dans le sang / urine. Il faut corriger l'acétone sans délai et en priorité avec de l'insuline.
- **Pendant l'activité** : rechercher l'acétone.
- **Après l'activité** : surveiller la glycémie.

■ Le type d'activité physique choisi peut entraîner des hypoglycémies ou hyperglycémies plus facilement :

- Les activités à haute intensité libèrent des hormones qui peuvent provoquer une hyperglycémie.

L'important, c'est d'y aller par petit pas et de saisir la moindre occasion pour bouger son corps. Voici 10 astuces pour vous permettre d'intégrer l'activité physique dans votre quotidien.

10 ASTUCES POUR BOUGER PLUS

- ✓ Pour les déplacements courts, je privilégie la **marche**, le **vélo** ou la **trottinette**.
- ✓ Si je prends le métro ou le bus, je **m'arrête un arrêt avant ma destination**.
- ✓ Je **reste debout** dans les transports en commun.
- ✓ Je préfère **l'escalier** à l'escalator.
- ✓ Au travail, j'essaie de **rester debout en réunion** ou au téléphone.
- ✓ J'**écris cette liste** et je la mets en évidence chez moi !
- ✓ Je me fixe des objectifs simples, comme **ne pas rester assis plus de 30 minutes** en journée. Je peux m'étirer, aller **boire de l'eau** à cette occasion.
- ✓ En week-end ou en soirée, je fais **une balade d'une heure** une fois par semaine.
- ✓ Je mets un réveil ou une alerte deux fois par jour pour faire une pause active : **étirements, marche, exercices musculaires...**
- ✓ Je **marche** tous les jours **10 minutes** après le déjeuner.

— COMMENT ÉVALUER SON NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SA PROGRESSION

Il est intéressant d'évaluer régulièrement son niveau d'activité physique pour suivre sa progression et rester motivé sur le long terme.

- Les **smartphones** et **montres connectées** permettent, par exemple de calculer et de suivre le nombre de pas, le nombre de kilomètres parcourus par semaine, la durée des activités pratiquées, etc.
- Si des **séances d'activité physique adaptées (APA)** vous sont prescrites, celles-ci doivent être initiées et conclues par un bilan complet, réalisé par votre professeur.
- Enfin le **site mangerbouger.fr** vous propose également un questionnaire pour tester votre niveau d'activité physique et de sédentarité et consulter un catalogue d'activité physique.

RESSOURCES ET CONTACTS en savoir plus et se faire accompagner

Les services de la Fédération sont à votre disposition sur notre site internet www.federationdesdiabetiques.org, à la rubrique « *Je recherche du soutien* ».

— LA LIGNE ÉCOUTE SOLIDAIRE

Contactez notre ligne d'écoute et de soutien téléphonique entre pairs animée par des Bénévoles Patients Experts formés. Un service gratuit, anonyme et confidentiel, disponible au 01 84 79 21 56, tous les jours (y compris les week-ends et jours fériés) de 10 h à 20 h.

— LES PROGRAMMES SLOW DIABÈTE

Inscrivez-vous à nos programmes thématiques pour vous aider mieux vivre avec un diabète.

— LES PROGRAMMES D'ACCUEIL

- Pour vous apporter un soutien concret, la Fédération vous propose, lors de votre inscription à sa newsletter, trois programmes en ligne au choix : un programme spécial **diabète de type 1**, un programme **diabète de type 2** et un programme dédié au **diabète gestationnel**.

Pour aller plus loin :

- **Le ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative** : pour rechercher une Maison Sport-Santé la plus proche de chez vous sur : www.sante.gouv.fr
- **L'Assurance maladie** : pour comprendre les fondamentaux du diabète et de l'activité physique sur : www.ameli.fr
- **La Haute Autorité de santé** : met à votre disposition des fiches conseils par pathologie pour vous aider à pratiquer une activité physique dans les meilleures conditions sur : www.has-sante.fr



POUR CONTACTER UNE ASSOCIATION LOCALE

Scannez pour rejoindre l'association la plus proche de chez vous !



Plus d'informations et de conseils sur
www.federationdesdiabetiques.org

VOTRE ASSOCIATION LOCALE :

Four dashed-line corner brackets forming a large square, intended for a user to write the name of their local association.



**Fédération Française
des Diabétiques**

Tél 01 40 09 24 25

Mail contact@federationdesdiabetiques.org

www.federationdesdiabetiques.org

