

Je concilie activité physique et vie quotidienne avec le diabète

Le site du Docteur Emmanuel LAROCHE

Adresse du site : www.docvadis.fr/docteur.elaroche



Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie

Trente minutes d'activité physique quotidienne et modérée sont suffisantes pour vous apporter de véritables bénéfices de santé.

Apprenez ou ré-apprenez à bouger

La vie quotidienne offre de nombreuses occasions de se mettre en mouvement : marcher 10 minutes, bricoler, faire un quart d'heure de vélo, promener son chien ou partir à pied acheter une baguette de pain. Mises bout à bout, ces activités représentent l'exercice physique minimum nécessaire pour agir sur votre glycémie et votre santé en général.

Il faut inscrire progressivement le mouvement dans votre vie quotidienne, et y prendre du plaisir de façon à ce que cela dure et se répète chaque jour.

En fonction de votre cadre de vie - en centre-ville, en banlieue, à la campagne -, de votre rythme et de vos habitudes et en vous fixant de petits objectifs, vous allez identifier ce qui est faisable pour vous : remplacer un trajet en voiture par une marche à pied, tout est propice à changer l'immobilité par le mouvement.

Peut-être viendrez-vous ensuite à une pratique de loisir sportive, mais ce n'est pas une obligation. En revanche, si vous le souhaitez, et si votre bilan médical approfondi l'autorise, sachez que de nombreuses fédérations sportives commencent à développer le «sport-santé» au sein du tissu associatif local. Vous pouvez aussi opter pour une pratique sportive autonome (vélo, footing).

Apprenez à surmonter vos difficultés

Chacun d'entre nous a une idée subjective de son corps en mouvement et de l'exercice physique.

Avancer toutes sortes d'excuses pour ne pas faire d'exercice physique - je n'ai pas le temps, cela coûte cher - n'a rien d'anormal. Les mauvais souvenirs que l'on garde des cours de gymnastique à l'école ou la façon dont on parlait du sport à la maison peuvent être à l'origine de cette réticence.

Si c'est votre cas, vous pouvez vous faire aider pour comprendre ce qui vous bloque. Des professionnels de l'éducation médico-sportive sont là pour vous accompagner dans cette démarche : en discutant avec vous de votre motivation, en vous proposant de participer à des ateliers collectifs. Vous vous rendrez compte alors que vous n'êtes pas seul à ressentir ces difficultés, vous échangerez points de vue et astuces pour les surmonter.

Vous pouvez rencontrer ces professionnels dans les structures spécialisées en éducation médico-sportive telles que les maisons du diabète.

Hypoglycémie pendant et après l'effort

Le risque d'hypoglycémie varie selon l'effort (en fonction de sa durée, de son intensité), de l'apport alimentaire et du traitement. Le sucre est utilisé pendant et après l'effort, c'est à ces moments-là que les hypoglycémies peuvent survenir. Majoritairement, ce risque est faible.

Par précaution, prévoyez de quoi vous re-sucrer rapidement (boissons sucrées) en cas d'hypoglycémie. Par la suite, apprenez à modifier soit le repas précédent, soit la dose d'insuline pour éviter que l'hypoglycémie ne se reproduise.

Si vous envisagez une activité intense (grande randonnée ...) ou si vous ressentez souvent des hypoglycémies à l'effort, vous pouvez prendre une collation supplémentaire (si le repas est éloigné) ou un repas riche en sucres lents (pâtes, céréales, légumineuses) + légumes par exemple) avant et/ou après l'effort.