

# Je pratique une activité physique pour améliorer le contrôle de mon diabète

## Le site du Docteur Solange REYMOND

Adresse du site : [www.docvadis.fr/solange-reymond](http://www.docvadis.fr/solange-reymond)



Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie

**Pour un diabétique, l'exercice physique est un véritable traitement. Mettre régulièrement votre corps en mouvement diminue le taux de sucre dans le sang. Si vous associez cette activité physique à une alimentation équilibrée, vous favorisez la perte de poids.**

## Les ressources du corps humain

Avoir une activité physique favorise l'assimilation du sucre par les tissus, notamment par les muscles, et améliore la sensibilité à l'insuline. En conséquence, cela diminue le taux de sucre dans le sang et permet d'équilibrer la glycémie.

Produisant les mêmes effets qu'un médicament, l'activité physique peut aussi permettre une diminution des doses d'insuline.

Ainsi, pratiquer un exercice physique de façon intensive, comme la natation ou le jogging, va provoquer une diminution de la glycémie pouvant durer jusqu'à 60 heures. Pour stabiliser le taux de glycémie, il faudra reproduire l'exercice deux ou trois jours plus tard.

Avoir une activité physique régulière et modérée, tous les jours, agit de la même façon : 30 minutes par jour suffisent pour obtenir un véritable bénéfice sur la santé.

## Qu'entend-on par activité physique modérée ?

Il ne s'agit pas de sport, mais de mise en mouvement de votre corps.

Nous vivons dans un monde qui favorise l'immobilité : lecture, écriture, télévision, ordinateur... Notre journée

se déroule pratiquement dans un fauteuil, ce qui explique en grande partie le développement actuel du diabète de type 2.

Marcher 10 minutes pour aller chercher le pain ou le journal, prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, jardiner, se baisser pour lacer ses chaussures, faire du lèche-vitrines, se lever pour aller éteindre la télévision plutôt qu'utiliser la télécommande sont des activités physiques modérées, que l'on peut pratiquer chaque jour.

Cette activité modérée et régulière ne nécessite pas un contrôle de votre glycémie à chaque instant : vous en verrez les bénéfices sur la mesure du taux d'hémoglobine glyquée (HbA1c).

## **Y a-t-il des sports contre-indiqués ?**

Du fait des éventuelles complications liées au diabète, un bilan médical est indispensable si vous décidez de pratiquer un sport.

Si marcher est particulièrement recommandé, il vous faut prendre certaines précautions : choisissez de bonnes chaussures pour une randonnée et, après, vérifiez toujours l'état de vos pieds. Un petit bobo insensible pourrait s'infecter.

Après un effort sportif intense ou une activité physique de longue durée, contrôlez votre glycémie.

### Les autres bénéfices de l'activité physique

- Une meilleure respiration
- Une détente
- Des muscles qui se dessinent
- Un raffermissement de l'ensemble du corps
- Une taille de vêtement en moins