

# Activité physique et diabète



2013

## Pourquoi faire de l'activité physique?

L'**activité physique** joue un rôle primordial pour favoriser la santé et prévenir les maladies. Pour la personne diabétique, l'activité physique pratiquée régulièrement est un élément essentiel au contrôle du diabète. Elle permet :

- un bien-être et une meilleure forme physique ;
- une diminution de la résistance à l'insuline et un meilleur contrôle du diabète type 2 ;
- une diminution des risques de maladies cardiovasculaires ;
- une diminution de la pression artérielle ;
- un meilleur contrôle du poids ;
- une réduction du stress et une augmentation de l'estime de soi.

## CONSEILS

**Il est recommandé de pratiquer :**  
**un minimum de 150 minutes** d'activité cardiovasculaire d'intensité moyenne par semaine, réparties sur au moins 3 jours et sans rester inactif plus de 2 jours

**ET**


**2 séances** d'activités musculaires par semaine, **préférentiellement 3.**

**L'exercice le plus accessible demeure la marche d'un bon pas permettant de soutenir une conversation.**

## Recommandations

- Choisissez une activité que vous aimez et qui est adaptée à votre style de vie.
- Avant d'entreprendre un programme d'activité physique, discutez avec votre médecin, qui procédera à une évaluation médicale et qui vous suggérera les activités adaptées à votre condition de santé (problèmes cardiaques, visuels, etc.).
- Avec l'accord de votre médecin, commencez de façon graduelle, selon votre forme physique et votre tolérance à l'effort.
- Portez des chaussures et des bas adéquats.
- Vérifiez l'état de vos pieds avant et après l'activité physique.
- Portez un signe d'identification (bracelet, pendentif, carte, etc.) mentionnant que vous êtes diabétique.
- Évitez la pratique de sports tels que le ski de fond et la natation en solitaire. Privilégiez plutôt leur pratique en groupe.
- Pensez à vous hydrater régulièrement.

## N'oubliez pas

Si vous faites de l'activité physique d'intensité moyenne, élevée, très élevée ou d'une durée de plus d'une heure, prenez, au besoin, une collation supplémentaire contenant  ou 15 g de glucides (ex. : 125 ml de jus de fruits, 250 ml de lait, sept biscuits soda ou quatre biscuits secs) ;

- diminuez, au besoin, l'insuline ou la médication antidiabétique (il est essentiel d'en parler préalablement avec votre médecin ou un professionnel de votre équipe spécialisée en diabète) ;

- les personnes diabétiques de type 1 et 2 qui sont traitées à l'insuline ou avec des médicaments qui augmentent la sécrétion d'insuline :

sont susceptibles de connaître des épisodes d'hypoglycémie en augmentant la fréquence et la durée de l'activité physique.

## CONSEILS



Si votre glycémie est supérieure à 16,7 mmol/L :

Chez les personnes diabétiques de type 2, il n'est généralement pas nécessaire de reporter la séance d'exercices, pourvu que vous vous sentiez bien. Il est toutefois important de bien s'hydrater et de surveiller les signes et symptômes tels que soif augmentée, nausée, fatigue sévère, vision embrouillée ou céphalée.

Chez les personnes diabétiques de type 1, il est suggéré de reporter la séance d'exercices s'il y a présence de corps cétoniques dans l'urine ou le sang.

*Il est important de discuter de votre programme d'activité physique avec votre médecin et votre kinésologue. Les bienfaits de l'activité physique sont largement plus grands que les risques.*

## Comment réduire les risques d'hypoglycémie ?

- Ne faites pas d'activité physique à jeun et évitez de retarder les heures de repas.
- Ayez toujours du sucre (comprimés de glucose, jus de fruits, etc.) à portée de la main.
- Demandez à votre médecin ou un professionnel de votre équipe spécialisée en diabète, quel serait le moment opportun pour pratiquer l'activité de votre choix, compte tenu de votre médication.
- Si vous êtes traité avec de l'insuline ou si vous prenez un médicament antidiabétique oral stimulant la sécrétion d'insuline (sulfonylurée et méglitinide), mesurez votre glycémie avant et après l'activité physique. Si votre résultat est entre 4,0 et 5,5 mmol/L, prenez une collation contenant  à  ou 15 g à 30 g de glucides, selon l'intensité et la durée de l'activité physique. Si votre résultat est inférieur à 4,0 mmol/L, il est suggéré de reporter votre séance.
- Vu le risque minime de développer une hypoglycémie lors d'une séance d'exercices dont la durée est inférieure à une heure, la mesure de la glycémie n'est pas requise chez les personnes dont le diabète est contrôlé par la modification des habitudes de vie ou une médication antidiabétique orale qui n'augmente pas la sécrétion d'insuline.
- Évitez d'injecter l'insuline dans une région du corps qui sera sollicitée lors de l'activité. Par exemple, si vous faites de la bicyclette, n'injectez pas l'insuline dans la cuisse.

## Classification et dépense énergétique de quelques activités

Faible jusqu'à 4 kcal/min	Moyenne de 4 à 8 kcal/min	Élevée de 8 à 12 kcal/min	Très élevée plus de 12 kcal/min
Travaux domestiques légers	Jardinage	Pelleter	Course à pied à plus de 10 km/h
Billard	Tondre le gazon	Exercice aérobique	Soccer
Golf miniature	Ski alpin	Natation (vigourement)	Racquetball/squash
Marche d'un pas normal/ randonnée pédestre	Marche rapide/randonnée pédestre sur terrain accidenté*	Conditionnement physique	Arts martiaux
Lavage de vitres	Magasinage	Ski de fond	Ski de fond (terrains accidentés)
	Tennis (en double)	Tennis (en simple)	Saut à la corde
	Golf (en transportant les bâtons)	Vélo de montagne	Vélo de montagne (pistes difficiles)
	Vélo (15 km/h)	Vélo (20 km/h)	

\* L'intensité peut varier de moyenne à élevée avec le port d'un sac à dos.