

Activité physique et diabète



Vous venez d'apprendre que vous faites du diabète. Cette fiche vous explique comment l'activité physique peut vous aider à prendre votre santé en main.

Pourquoi devrais-je faire de l'activité physique?

Bouger régulièrement comporte de nombreux bienfaits pour la santé des diabétiques.

- > L'exercice régulier permet de baisser les doses de médicaments contre le diabète :
 - Il permet de mieux contrôler la glycémie. Lorsque vous faites de l'exercice, vos muscles utilisent les sucres comme source d'énergie. Cela fait baisser le taux de sucre dans le sang.
 - Il rend l'insuline plus efficace. Grâce à l'exercice, le corps est plus sensible à l'insuline. Il l'absorbe donc plus facilement.
- > L'activité physique prévient aussi les complications à long terme du diabète.

Quels types d'activités physiques devrais-je choisir?

On recommande des activités qui font travailler le cœur, les muscles et la souplesse.

Voici des exemples pour chaque cas :

CŒUR

- danse
- marche
- natation
- raquette ou ski de fond
- vélo
- appareils (tapis roulant, vélo d'intérieur, elliptique, escaladeur)



MUSCLES

- Porter vos sacs d'épicerie au lieu de les mettre dans un panier roulant.
- Marcher avec un sac à dos rempli.
- Ramasser les feuilles mortes sur votre terrain.
- Pelleter la neige dans votre entrée.
- Monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur.
- Faire des exercices avec des poids libres ou des appareils. Commencez avec des charges modérées : vous devriez pouvoir faire 2 séries de 12 à 15 répétitions sans difficulté.



Consultez un kinésologue (spécialiste de l'entraînement physique) avant de vous entraîner. Il vous fera un programme adapté.

SOUPLESSE

- yoga
- tai-chi
- étirements au travail ou à la maison



LE SAVIEZ-VOUS?

Les exercices de souplesse aident à protéger les articulations et à prévenir les blessures.

Le meilleur moment pour faire des étirements est après une séance d'exercices ou avant d'aller dormir. Essayez de garder chaque position pendant 30 à 40 secondes sans bouger. Étirez les mêmes muscles des deux côtés du corps.

Voici des conseils pour s'étirer en toute sécurité :

- > Évitez les cours de type yoga chaud. Même si vous êtes plus flexible avec la chaleur, vous risquez de vous blesser.
- > Évitez de retenir votre respiration. Cela empêche les muscles de bien de se détendre.
- > Écoutez votre corps. L'étirement doit créer une tension, **mais ne doit pas causer de douleur.**

Quelle quantité d'exercice devrais-je faire?

Un peu, c'est déjà beaucoup! En général, les adultes devraient faire au moins 150 minutes d'activité physique modérée par semaine. Cela veut dire un peu plus de 20 minutes par jour.

Voici quelques conseils :

- > Essayez de bouger tous les jours. Au minimum, bougez 3 jours par semaine.
- > Faites des blocs d'activité physique d'au moins 10 minutes.
- > Faites des exercices pour renforcer vos muscles au moins 2 fois par semaine.
- > Étirez-vous tous les jours. Cela permet de rester souple. Sinon, votre souplesse diminue.

Y a-t-il des précautions à prendre lors d'activités physiques?

Oui. Les diabétiques doivent être vigilants lorsqu'ils font de l'exercice. Voici quelques bonnes habitudes à prendre :

- > **Surveillez les signes d'hypoglycémie (taux de sucre trop bas dans le sang).** Ils incluent :
 - faim intense
 - maux de tête
 - pâleur
 - irritabilité
 - tremblements
 - faiblesse ou fatigue
 - étourdissements
 - vision floue



- > **Mesurez votre glycémie avant la séance d'exercices.** Suivez les consignes suivantes.
 - **5,6 mmol/L ou moins :** prenez une collation avec au moins 15 g de glucides et attendez 15 minutes. Puis, prenez une autre mesure.
 - **16 mmol/L ou plus :** ne faites pas d'activité physique. Attendez que votre glycémie baisse sous 16 mmol/L.
- > **Mesurez votre glycémie après la séance d'exercices.** Votre glycémie doit être au-dessus de 4 mmol/L. Si elle est plus basse :
 - Prenez 15 g de glucides « rapides », ex. : 4 comprimés de Dex-4 ou 150 ml (2/3 de tasse) de jus.
 - Refaites une mesure 15 minutes plus tard.
 - Répétez autant de fois que nécessaire.
 - Lorsque vous avez atteint 4 mmol/L, prenez une collation.

Voici des collations suggérées :

- 200 ml de lait et 4 biscuits
- ou
- 1 tranche de fromage et 4 biscuits soda
- ou
- 125 g de yogourt aux fruits
- ou
- 1 tranche de pain avec du beurre d'arachides



- > **Gardez une collation riche en glucides dans votre sac de sport.** Au début, votre glycémie peut descendre sous la normale pendant l'activité physique. Si cela arrive, mangez votre collation et attendez que le taux de sucre dans votre sang ait remonté avant de continuer.
- > **Vérifiez l'état de vos pieds avant et après,** car la sueur des pieds peut favoriser les blessures. Lorsque vous faites de l'exercice, pensez à apporter une deuxième paire de chaussettes propres. Portez-les à l'envers pour éviter que les coutures blessent vos pieds.
- > **Prenez vos médicaments normalement.** Par contre, si vous faites plus ou moins d'exercice que d'habitude, parlez-en à votre endocrinologue. Il pourrait changer vos doses.
- > **Ne prenez pas d'alcool avant, pendant ou après l'activité physique.** Comme l'exercice, l'alcool fait baisser le taux de sucre dans le sang. Cela peut être dangereux.

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

Appelez la Clinique d'endocrinologie, du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h.

- > **514 890-8000, poste 14860**



RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca