Diabète et activité physique : comment adapter mon alimentation ?

Vous vous sentez prêts à bouger davantage ? L'alimentation joue également un rôle important pour couvrir les besoins avant, pendant et après l'effort et limiter le risque hypoglycémique. Faisons le point avec Mélanie Mercier, diététicienne-nutritionniste sur les bienfaits thérapeutiques de l'activité physique quand on a du diabète et sur l'adaptation de l'alimentation, en conséquence.

Comment puis-je « bouger » plus ?

Il est important de choisir des activités physiques qui vous plaisent et ne vous semblent pas contraignantes. Il sera ainsi plus facile de les intégrer dans votre quotidien, sur le long terme. N'hésitez pas à vous entourer pour pratiquer des activités physiques dans la convivialité : entre amis, collègues ou en famille… la motivation sera plus grande !

Saisissez les opportunités qui se présentent, chaque jour, pour augmenter votre temps d'activité et mettez en place des habitudes pour les ancrer dans votre quotidien : bloquez-vous par exemple des créneaux bien définis. Bouger deviendra ainsi « un réflexe » et vous aurez même du mal à vous en passer !
Si vous n'avez pas bougé depuis longtemps, avant de commencer ou de reprendre une activité physique, consultez votre médecin afin qu'il vous conseille sur les activités adaptées à votre situation ainsi que les précautions à prendre pour les pratiquer en toute sécurité.

Sachez, par ailleurs, que pour certains sports pratiqués en fédération, l'avis d'une commission médicale est nécessaire.

En cas de conditions climatiques extrêmes (vague de chaleur, canicule, froid extrême), veillez à bien faire le point sur vos traitements avec votre médecin, si nécessaire.

Pour en savoir plus : Je pratique une activité physique adaptée

On distingue différents types d'activité physique qui ont des effets différents (mais tous positifs !) sur la glycémie et le métabolisme.

Parmi les types d'activité physique, il existe :
L'activité physique quotidienne :
- les déplacements actifs : marcher, faire du vélo, monter et descendre par les escaliers,
- les activités domestiques : faire le ménage, bricoler, jardiner,
- les activités professionnelles (travail physique par exemple) ou scolaire.

L'exercice physique peut être souvent réalisé sans infrastructures lourdes et sans équipements spécifiques et ne répond pas à des règles de jeu.
L'activité sportive : Le sport est pratiqué selon des niveaux très différents : sports de loisirs ou de compétition, sport à l'école, sport individuel ou collectif...

L'activité physique est caractérisée par des niveaux d'intensité différent. Selon les conséquences qu'elle

produit sur le corps, l'activité sportive peut être définie d'intensité légère, modérée ou élevée.

Ces activités « consomment » le glycogène musculaire (réserve de sucre dans les muscles), qui sera reconstitué à distance de l'effort après consommation de glucides. Elles entrainent donc une élévation brève de la glycémie pendant l'effort puis, une baisse de celle-ci par la suite.

Les activités « à sensation » (ou les sports pratiqués en compétition), peuvent quant à elles générer du stress et entrainer la sécrétion d'adrénaline, une hormone connue pour son effet hyperglycémiant. La glycémie grimpe ainsi très vite durant l'activité, pour ensuite redescendre brutalement.

Associations locales, Maisons Sport-Santé, dispositif via les Contrats Locaux de Santé… de nombreux acteurs de terrain peuvent vous accompagner et vous orienter !
Pour trouver un accompagnement de qualité pour pratiquer une activité physique adaptée : c'est ici

Pour en savoir plus :
Découvrez nos vidéos réalisées en collaboration avec des professionnels de l'activité physique

Quels sont les bénéfices de l'activité physique sur mon diabète ?

L'activité physique est un allié pour prévenir l'apparition d'un diabète… et pour équilibrer celui-ci : elle fait, en effet, partie intégrante du traitement du diabète, au même titre que l'alimentation et les traitements médicamenteux.

L'activité physique entraine une « consommation » du glucose présent dans le sang, par les muscles qui l'utilisent comme substrat énergétique et en consomment donc davantage pendant une activité qui les mobilise. L'activité physique fait donc baisser le taux de glucose sanguin (= la glycémie) et ce, durant plusieurs heures suivant la pratique. Une activité physique pratiquée régulièrement contribue donc à faire baisser l'hémoglobine glyquée et donc, à équilibrer le diabète.

L'activité physique permet en outre de réduire la masse grasse de l'organisme et améliore ainsi la sensibilité à l'insuline (= diminue l'insulinorésistance), contribuant à un meilleur équilibre des glycémies et donc, du diabète.

Pour en savoir plus :

Je pratique une activité physique adaptée

Activité physique et glycémie : continuer à faire du sport

Exercices pratiques d'activité physique

La prescription d'activité physique adaptée (en pratique)

L'activité physique a-t-elle un effet sur mon poids ?

La pratique d'une activité physique contribue à augmenter la masse « maigre » de l'organisme c'est à dire à se muscler et à diminuer la masse « grasse » qui, en excès, est responsable de l'insulino-résistance. Elle permet donc de réduire l' insulinorésistance et d'augmenter la sensibilité de l'organisme à l'insuline –que celle-ci soit fabriquée par le pancréas ou injectée.

En augmentant la masse musculaire et en réduisant la masse grasse, une activité physique pratiquée régulièrement permet d'augmenter le « métabolisme de base », c'est à dire l'énergie que dépense l'organisme

au repos. Les muscles consomment en effet plus d'énergie au repos que la masse grasse : plus on a de muscles, plus on brûle des calories !

Tout cela favorise la perte de poids ou permet de maintenir un poids stable, même si ce n'est pas l'objectif principal de l'activité physique, qui doit être pratiquée par plaisir !

Toutefois, la perte de poids n'est possible que si les dépenses énergétiques sont supérieures aux apports caloriques.
- Ainsi, en maintenant vos apports caloriques et en augmentant vos dépenses énergétiques (activité physique), vous allez créer un déficit calorique, qui va entraîner une perte de poids.
= Si vous augmentez vos apports caloriques à hauteur de vos dépenses énergétiques, vous allez maintenir votre poids stable.
Si, en revanche, vous consommez plus de calories que vous n'en dépensez, vous allez prendre du poids, même si vous pratiquez une activité physique.
L'activité physique ne suffit donc pas pour perdre du poids : elle ne doit en tout cas pas être une excuse pour manger plus !

Comment adapter mon alimentation, quand je pratique une activité physique ?

Si la pratique d'activité physique est ponctuelle, aucune adaptation durable de l'alimentation n'est nécessaire.
Quelques précautions seront toutefois observées pour éviter le risque d'hypoglycémie.

- Consommez des féculents au repas précédent l'activité physique, comme d'habitude. Augmentez la quantité de féculents (+ 2 cuillères à soupe) si l'activité prévue > 1h.
- Avant l'activité, si votre glycémie est < 1,20 g/l (> 2h après le dernier repas) ou < 1,50 g/l (< 2h après le dernier repas): consommez 5 g de glucides (1 morceau de sucre, 10 g de pain).
- Au cours de l'activité, si votre glycémie descend (<1 g/l) : prenez 10 g de glucides puis recontrôlez régulièrement la glycémie.
- Au repas suivant l'activité, consommez des féculents, comme d'habitude : votre organisme en aura besoin pour reconstituer les réserves de glycogène. Augmentez la quantité de féculents (+ 2 cuillères à soupe), si l'activité a duré plus de 2h.

Les hypoglycémies qui pourraient survenir ne doivent pas être l'occasion de consommer des produits riches en grande quantité : chocolat, biscuits, pâtisseries, viennoiseries.
Le resucrage doit se faire avec des aliments contenant des sucres (sodas, jus de fruits, pate de fruits, morceau de sucre, confiture, miel) et non du gras, en petite quantité.

Pour en savoir plus : https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/activite-physique/activite-physique-pense-bete

Si la pratique d'activité physique est régulière et intense, n'hésitez pas à consulter un.e diététicien.ne pour adapter votre alimentation.

Avant, pendant, après l'effort nul besoin de préparations industrielles. Les apports en nutriments sont déjà naturellement disponibles dans une alimentation équilibrée. Votre porte-monnaie vous dira merci !

Buvez de l'eau avant, pendant et après votre activité

- Votre organisme aura un besoin d'hydratation supérieur, durant les 24h suivant l'activité, pensez donc à boire plus également dans les heures qui suivent l'activité.
- Mieux vaut boire de façon régulière, deux gorgées, que beaucoup d'eau en une seule fois

- Plus l'effort sera intense et prolongé, plus il faudra vous hydrater. Si l'activité dure plus d'1h (d'autant plus s'il fait chaud), misez sur une eau richement minéralisée.

Que penser des boissons énergétiques ou « boisson de l'effort » ?

Ces boissons ne sont pas recommandées en cas de diabète, car très sucrées. A l'exception d'efforts très prolongés (marathon, triathlon, trails, etc.) nécessitant un apport en sucre régulier et important, il n'est pas nécessaire d'avoir recours à ces boissons qui contiennent, de plus, de nombreux additifs alimentaires et contribuent peu à l'hydratation, du fait de leur concentration en sucres. En cas d'effort prolongé (randonnée, par exemple), privilégiez une eau richement minéralisée et consommez une patte de fruits ou un carré de sucre si votre glycémie descend.

Consommez des protéines selon vos besoins

A la fin d'une activité physique, il est important de consommer des protéines pour permettre aux fibres musculaires de se reconstituer, afin de « fabriquer » du muscle.
Misez sur les produits laitiers (lait, laitages, fromages), les légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs, etc.), les œufs, les poissons ou les viandes.

A titre d'exemple, rations journalières apportant suffisamment de protéines :

	Activité physique modérée	Activité physique régulière et intense
Femme de 60 kg	60 g de protéines soit : 100 g de viande ou poisson ou 3 œufs ou 200 g de légumes secs cuits ou 150 g de tofu 100 g de fromage blanc 30 g de fromage 600 g de légumes 150 g de céréales cuites 20 g de pain	90 g de protéines soit : 120 g de viande ou poisson ou 4 œufs ou 300 g de légumes secs cuits ou 200 g de tofu 200 g de fromage blanc 30 g de fromage 800 g de légumes 300 g de céréales cuites 50 g de pain
Homme de 80 kg	80 g de protéines soit : 120 g de viande ou poisson ou 4 œufs ou 300 g de légumes secs cuits ou 250 g de tofu 100 g de fromage blanc 30 g de fromage 800 g de légumes 300 g de céréales cuites 40 g de pain	120 g de protéines soit : 150 g de viande ou poisson ou 4 œufs ou 400 g de légumes secs cuits ou 250 g de tofu 300 g de fromage blanc 30 g de fromage 1 kg de légumes 400 g de céréales cuites 100 g de pain

Evitez les poudres de protéines

Nos apports en protéines peuvent être largement couverts grâce à une alimentation équilibrée : l'excès de protéines, non utilisées par l'organisme, sera éliminé par les reins, et donc peut les fragiliser. Aussi, nul

besoin de consommer des poudres de protéines, qui sont des produits très transformés, contenant beaucoup d'additifs alimentaires.

Consommez des antioxydants après l'effort

Une activité physique « intense » génère un stress momentané pour l'organisme, qu'il est bon de contrebalancer avec la consommation d'antioxydants, après l'effort : la vitamine C, contenue naturellement dans les fruits, sera votre alliée : consommez un jus de citron, un kiwi, 2 clémentines ou encore 100 g de fruits rouges au repas suivant votre activité.

Demandez un avis médial avant de consommer des compléments alimentaires

De la même façon que pour les protéines, les besoins en micronutriments (vitamines et minéraux) peuvent en général être couverts par une alimentation équilibrée, sauf situations particulières (femmes enceintes, fumeurs, femmes ayant des règles abondantes, période hivernale pour la vitamine D, etc.). Prenez avis auprès de votre médecin avant de consommer des compléments alimentaires : des excès en micronutriments sont inutiles, voire dangereux pour l'organisme.

Pourquoi l'activité physique fait-elle du bien au moral ?

Grâce à la sécrétion d'« hormones du plaisir » (endorphines, dopamine, sérotonine), l'activité physique contribue au bien-être mental. Ses bénéfices sont en effets nombreux :

- Réduit le stress,
- Améliore la confiance et l'estime de soi,
- Améliore la forme physique et la sensation de bien-être,
- Améliore la qualité du sommeil,
- Réduit les symptômes de dépression et d'anxiété.

Et l'activité physique a aussi des effets bénéfiques sur les maux de dos, la santé cardiovasculaire et la santé osseuse et permet de réduire la mortalité, toutes causes confondues.
Les personnes ayant une activité physique insuffisante ont en effet un risque de décès majoré de 20 % à 30 % par rapport à celles qui sont suffisamment actives.

Vous n'avez donc plus aucune raison de vous en priver : à vos baskets !