Déjouez le diabète de type 2 : misez sur l’activité physique !

En cette année de Jeux Olympiques, la Fédération Française des Diabétiques vous dévoile en exclusivité un des meilleurs atouts contre le diabète de type 2 : L’ACTIVITE PHYSIQUE !

Les bienfaits pour la santé de l’activité physique sont indéniables et font l’unanimité. L’activité physique agit comme : anti-dépresseur, anti-anxiolytique, anti-obésité, la liste est longue...Du côté du diabète, les chiffres parlent également : 68 minutes d’activité physique modérée à intense par jour diminuent de 74% le risque de développer un diabète de type 2 ! [1]

C'est dans ce contexte que la Fédération lance sa 13e Semaine Nationale de Prévention,
prévue du 1er au 8 juin prochain, sous le thème de :
"L’activité physique, un grand pas contre le diabète de type 2 !"

Un consensus scientifique autour des bienfaits de l’activité physique sur le diabète de type 2

Alors que la recherche médicale poursuit ses avancées, il devient de plus en plus évident que l'activité physique régulière joue un rôle crucial dans la prévention et dans le traitement du diabète de type 2. Des études récentes ont montré que l'activité physique peut réduire de 30 à 50% le risque de développer un diabète de type 2 et chez les personnes présentant un prédiabète de diminuer jusqu'à 50 % les probabilités de développer la maladie à moyen terme. [2]

Les études montrent également que lorsqu’elle tient compte des recommandations de pratique et des complications liées à la pathologie, non seulement l’activité physique ne l’aggrave pas, mais en plus ses effets bénéfiques sont d’autant plus importants qu’elle est introduite tôt après le diagnostic.

On estime qu’une personne sur 3 (32%) vivant avec un diabète de type 2 ne pratique jamais d’activité physique ou rarement.[3] Alors que pour les personnes vivant avec cette maladie, elle permet de :

- Réduire le risque de mortalité toutes causes confondues,
- Aider au maintien ou à la perte de poids,
- Réduire le risque de maladies cardiovasculaire et d’hypertension artérielle,
- Améliorer les marqueurs de progression de la maladie.[4]

Un groupe d’experts a également pu élaborer des recommandations d’activité physique spécifiques au diabète de type 2. Ces recommandations mettent en avant l'importance de combiner des exercices de renforcement musculaire avec des activités d'endurance, réalisées à des intensités modérées à élevées, lors d'au moins trois séances par semaine. [3]

Du côté du diabète de type 1, la pratique d’une activité physique comporte également de nombreux bénéfices :

- Augmentation de la capacité d’endurance,
- Amélioration du profil lipidique,
- Diminution des besoins en insuline. [4]

Quelle que soit la situation, s'engager dans une activité physique offre également des avantages sur le plan psychosocial. Pratiquer une activité physique qui correspond aux besoins et aux désirs individuels est

susceptible d’améliorer la confiance en soi et d’encourager les interactions sociales.

L’activité physique : une balance bénéfices/risques plus que favorable

L'un des avantages les plus frappants de l'activité physique est sa polyvalence. Que ce soit par la marche, la course, la natation, le cyclisme ou toute autre forme d'exercice, chaque personne peut trouver une activité adaptée à ses besoins et à ses préférences. De plus, outre les courbatures et les potentiels blessures, l'activité physique adaptée (à sa condition, à son âge et suivie par un professionnel de santé) procure plus de bénéfices que de risques sur le long terme. * Et elle présente des avantages supplémentaires pour la santé, tels que la réduction du risque de maladies cardiovasculaires, le maintien d'un Indice de Masse Corporel entre 18,5 et 24,9 et lors d’une grossesse la réduction du risque de diabète gestationnel ainsi que prévention de nombreux cancers.

De plus, selon l’Observatoire national de l’activité physique et de la sédentarité (ONAPS) le coût social de l’inactivité physique en France est estimé à 140 milliards d’euros par an ! [4]

*Cependant, avant de commencer toute activité physique, il est impératif d'avoir un encadrement adapté de la part de professionnels qualifiés afin de réduire les risques d'hypoglycémie, d'accidents cardiaques et d'inflammations, surtout si l'intensité de l'activité n'est pas adaptée.

Une conférence de presse pour en apprendre davantage sur ce traitement adapté à tous

Si ce sujet vous intéresse, la Fédération Française des Diabétiques organise une visio-conférence de presse* le 16 mai prochain de 11h à 12h portant sur la thématique de sa Semaine Nationale de prévention des risques de diabète de type 2 : l’activité physique.

Au programme de cette conférence de presse :

- Jean-François Thébaut - Vice-Président de la Fédération en charge du plaidoyer et des affaires extérieures.
- Pr Jean-Michel Oppert – Diabétologue.

L’importance de l’activité physique dans la prévention et le traitement du diabète
- Pr Martine Duclos - Professeur des Universités-Praticien Hospitalier.
- Alizée Agier - Championne de karaté vivant avec un diabète de type 1.

Le rôle des acteurs de santé et des professionnels de santé dans la prévention et la mise en place de l’activité physique
- Olivier Obrecht - Responsable du Département des Patients atteints de Pathologies Chroniques à la CNAM.
- Philippe Besset - Président de la Fédération des Syndicats Pharmaceutiques de France.

Les actions misent en place à l’occasion de la Semaine Nationale de Prévention du diabète organisée par la Fédération
- Audrey Namur - Responsable Stratégie prévention à la Fédération Française des Diabétiques.
- Michel Journet - Vice-président et secrétaire de l’AFD 21.

La Fédération invite les médias, les organisations communautaires, les professionnels de la santé et le grand public à se joindre à cette initiative vitale pour combattre l'épidémie croissante de diabète et promouvoir la santé pour tous.

* Adresse et code de connexion envoyés ultérieurement par mail après inscription
Pour toute accréditation, veuillez-vous rapprocher du contact presse.

1. *Accelerometer-measured intensity-specific physical activité, genetic rick incident type 2 diabetes : prospective study.*
2. *Duclos M, et al. Physical activity and type 2 diabetes. Recommandations of the SFD (Francophone Diabetes Society) diabetes and physical activity working group. Diabetes Metab. 2013 May;39(3):205-16. Hartemann A & Grimaldi A. Activité physique et diabète de type 2. Guide pratique du diabète. 2019.*
3. *Enquête en ligne réalisée en mars 2023 par Opinion Way pour Roche Diabetes Care France auprès d'un échantillon de 450 personnes vivant avec un diabète de type 2.*
4. *Inserm. Activité physique. Prévention et traitement des maladies chroniques. Collection Expertise collective. Montrouge : EDP Sciences, 2019.*
5. *L'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité. Les impacts sanitaires. L'activité physique et la sédentarité : deux déterminants majeurs de la santé*