Activité physique, alimentation et diabète : par où commencer ?

Alors que la Semaine Nationale de Prévention du diabète de type 2 se place sous le signe de l'activité physique, la Fédération fait le point avec Mélanie Mercier, diététicienne-nutritionniste, sur le lien entre alimentation et activité physique.

L'activité physique, pratiquée en complément du traitement médical et d'une alimentation équilibrée, fait partie des 3 piliers de la prise en charge du diabète de type 2. La pratique d'une activité physique est bénéfique, quel que soit le moment de la journée, mais il est possible de la rendre optimale en tenant compte du moment de la journée, des conditions météorologiques et des besoins alimentaires spécifiques de chaque personne vivant avec un diabète de type 2. La Fédération Française des Diabétiques fait le point, avec le précieux concours de Mélanie Mercier, diététicienne-nutritionniste, qui partage avec nous son expertise sur le sujet.

Quand pratiquer une activité physique pour en bénéficier pleinement ?

L'activité physique est cruciale pour l'équilibre du diabète et la prévention de ses nombreuses complications.

Chaque moment de la journée présente des avantages. Le matin est par exemple idéal pour bien démarrer la journée avec une meilleure gestion du stress et de la glycémie ; l'après-midi est la période de performance optimale et elle est propice à la pratique d'une activité sportive en groupe ; le soir, quant à lui, est un moment parfait pour se défouler et éliminer tout le stress de votre journée.

Chaque moment présente également son lot d'inconvénients. Le matin nécessite une adaptation du petit-déjeuner et un bon échauffement ; l'après-midi demande une hydratation accrue et une surveillance glycémique continue et la pratique d'une activité sportive intense le soir peut perturber le sommeil.

Et la météo dans tout ça ?

Quel que soit le temps, bouger chaque jour est bénéfique pour votre santé. Néanmoins, les conditions météorologiques influencent fortement la prise en charge de votre diabète. Ainsi, il est préférable d'éviter de pratiquer une activité physique lors des heures les plus chaudes en été, car les hypoglycémies ne sont jamais loin en raison d'une absorption plus rapide de l'insuline. Le temps froid augmente aussi le risque d'hypoglycémie, car l'organisme consomme plus de calories pour maintenir sa température.

Que manger avant, pendant et après l'activité physique ?

Que l'on s'apprête à se lancer dans une activité physique, que l'on soit en plein effort ou au repos juste après l'effort, il est essentiel de prendre en compte les besoins à venir de notre organisme.

Avant : privilégiez des aliments faciles à digérer, évitez les plats gras, épicés ou ultra transformés, et attendez deux à trois heures avant de pratiquer une activité physique si vous avez pris un repas copieux et ce afin d'éviter les inconforts digestifs.

Pendant : pour les personnes pratiquant de longues courses d'endurance, il est recommandé de bien vérifier votre glycémie en cours d'activité. Si votre glycémie descend (<1 g/l), prenez une collation équivalente à 10 g de glucides.

Après : idéalement, mangez rapidement après l'exercice pour reconstituer les réserves nutritionnelles, éviter les hypoglycémies et favoriser la récupération musculaire.

Attention, bien que faire de l'exercice à jeun puisse favoriser la perte de poids, cette pratique présente quelques inconvénients comme des risques d'hypoglycémie et une tendance à surcompenser lors des repas suivants. Une activité douce à jeun est possible sous surveillance médicale et avec une adaptation des repas.

Pour en savoir plus sur nos conseils pratiques pour adapter votre activité physique et votre alimentation, découvrez notre article complet en cliquant ici :

À quel moment de la journée pratiquer une activité physique et comment adapter mes repas ?

Vous souhaitez savoir si vous présentez des risques de développer un diabète de type 2 ? La Fédération vous invite également à réaliser le test ici :
https://contrelediabete.federationdesdiabetiques.org/le-test

Crédit photo : Fédération Française des Diabétiques