# Les bienfaits de l’activité physique pour la santé et pour mon diabète

Si la pratique de l’activité physique permet de prévenir l’apparition de nombreuses maladies, elle est indispensable pour toutes les personnes atteintes de diabète et joue un rôle essentiel dans l’équilibre du diabète, au même titre qu’une alimentation équilibrée et les traitements médicamenteux. Ses nombreux bienfaits, notamment l’amélioration de l’équilibre glycémique ne sont plus à démontrer.

## Pourquoi pratiquer une activité physique en cas de diabète ?

L'activité physique joue un rôle essentiel pour favoriser une bonne santé et prévenir de nombreuses maladies non transmissibles. Que vous vous sentiez capable d'aller marcher, de nager, ou encore faire des étirements, tout cela fait une différence, que l’on vive avec le diabète ou non. Au même titre que l’alimentation, la prise de traitements (médicamenteux et / ou insuline), l’activité physique est un pilier de l’équilibre du diabète sur le long terme.

Lorsqu’on est prédiabétique, l’activité physique fait baisser d’environ 50% les risques de devenir diabétique à moyen terme (3 ans) et permet de retarder l’apparition de la maladie.
C’est pourquoi il est essentiel de se renseigner auprès de professionnels de santé pour effectuer un examen en laboratoire et d’obtenir un suivi médical si nécessaire.
Le prédiabète est un signal d'alarme pour accorder plus d'attention à votre corps et apporter des changements qui mèneront à une vie plus longue et plus saine. Le meilleur traitement pour le prédiabète s’effectue par un changement de son mode de vie et en s’appuyant sur le respect des règles hygiéno-diététiques.

Concrètement :
vous pouvez vous faire accompagner par un professionnel de santé
vous pouvez être plus actif au quotidien
vous pouvez opérer un rééquilibrage alimentaire si besoin

**Lorsqu’on est diabétique de type 1, ou de type 2**, toute activité physique ou sportive agit favorablement sur les résultats de l’hémoglobine glyquée en complément des traitements médicamenteux et d’une alimentation variée et adaptée mais également sur la prévention des complications du diabète. Comme le corps consomme davantage d’énergie pendant l’activité physique que pendant le repos, pratiquer de l’activité physique avec un diabète de type 1 nécessite une adaptation des apports alimentaires et de la prise d’insuline en fonction de l’activité. Pour les personnes atteintes d’un diabète de type 2, l’activité physique permet notamment une amélioration de l’action de l’insuline (diminution de l’insulinorésistance).

Bien que les bénéfices du sport soient nombreux, vous pouvez redouter la manière dont votre corps va réagir et comment l’activité physique ou sportive peut affecter votre diabète. Si certaines personnes pensent que bouger plus sera trop fatigant ou rendra leur diabète plus difficile à gérer, d'autres personnes peuvent s’inquiéter pour leur glycémie. Il peut également y avoir des moments où vous ne vous sentez pas motivé pour bouger. Ces inquiétudes et ces sentiments sont compréhensibles, mais il est important de se rappeler que vous n'avez pas à gérer seuls ces sentiments. La Fédération Française des Diabétiques est là pour vous aider et nous avons beaucoup d'informations sur le soutien émotionnel et l'activité physique.

**Les bénéfices de l'activité physique**

- une amélioration de l'insulino-sensibilité et de l'équilibre glycémique ;
- une diminution du risque de maladie cardio-vasculaire et d'hypertension artérielle ;
- une diminution des graisses abdominales ;
- une diminution du taux de mauvais cholestérol (LDL) ;
- une augmentation du taux de bon cholestérol (HDL) ;
- une aide au maintien ou à la perte poids ;
-une diminution du stress et de l'anxiété ;
- une augmentation de la confiance en soi et du bien-être ;
- une amélioration de la qualité du sommeil

# Quel type d'activité physique pratiquer ?

Il n'y a pas un seul type d'activité physique qui convienne à toutes les personnes atteintes de diabète - il s'agit de trouver ce qui fonctionne pour vous. Cela peut dépendre de beaucoup de choses, comme ce que vous aimez, où vous êtes et de combien de temps vous disposez. Tout le monde n'a pas la même constitution et certaines activités seront à éviter ou à privilégier en fonction de votre profil (état de santé, âge, grossesse, habitudes de vie, complications…)

En général, il est préférable d'essayer de combiner différents types d'activités douces, plus intenses, mais de manière progressive. En effet, différents types d'activités ont des avantages différents et utilisent différentes parties de votre corps. Que vous vous lanciez dans des activités douces ou plus intenses, en groupe ou en solitaire, tous les moyens sont bons pour rester actif !
A la maison, au travail, ou comme passe-temps, la mobilisation du corps est essentielle pour préserver sa santé et limiter la prise de poids.

Les activités de groupe sont un excellent moyen pour partager votre expérience et vous inciter à reprendre et poursuivre une activité sur le long terme.

Les activités douces et d'endurance sont idéales, car les muscles ont toujours assez d'oxygène pour brûler le glucose : natation, gymnastique, marche soutenue (30 minutes entre 4 et 6 km/h)...), footing, vélo, etc.
Les activités sportives telles que le tennis, le football, le handball ou water-polo, en revanche, demandent des efforts parfois brutaux et obligent l'organisme à aller au bout de lui-même (on parle d'exercice en anaérobie, car il n'y a plus assez d'oxygène pour brûler le sucre).

# Pratiquer une activité physique en toute sécurité

Demandez conseil à votre médecin avant tout projet de reprise d'une activité physique ou sportive afin d'effectuer un bilan de santé. Ce qui compte, c'est le plaisir, la régularité et le respect de quelques règles simples. Celles que vous transmet votre médecin, comme par exemple de vérifier sa glycémie avant, pendant et après l'effort, d'avoir de quoi se resucrer en permanence; d'adapter son alimentation et ses doses d'insuline en fonction du type, de la durée et de l'intensité de l'activité choisie. Et celles de tout exercice physique en général : bien s'échauffer, s'arrêter progressivement, s'hydrater, s'étirer…

## En pratique

Chez la personne atteinte de diabète, les bienfaits de l'activité physique sont visibles à tout âge. Il est préférable de répartir la dépense physique sur toute la semaine en variant le type d'efforts (endurance et renforcement musculaire), la fréquence, la durée et la nature de l'activité pratiquée.

- l’Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande de pratiquer au moins 150 minutes d’activité d’intensité modérée par semaine ou 30 minutes de marche rapide par jour. Cet objectif peut être atteint en une ou plusieurs fois au cours de la journée pour un bénéfice similaire sur la santé.
- La régularité et le plaisir sont importants dans la pratique d’une activité physique. Complétez votre activité quotidienne de 30 minutes par une activité plus soutenue le week-end.
- En cas de reprise d’une activité physique, parlez-en à votre médecin traitant ou votre diabétologue afin d’effectuer un bilan médical pour une pratique sécurisée.

## Téléchargez l'infographie

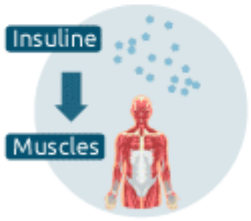
Retrouvez infographie sur les bienfaits de l’activité physique quand on vit avec le diabète :

# Activité physique
## Les bienfaits pour ma santé et mon diabète

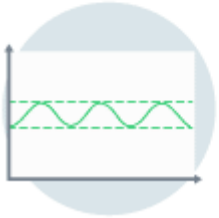
Fédération Franç des Diabétiques

**L'activité physique régulière est essentielle pour maintenir une bonne santé physique mentale. Elle est bénéfique pour l'équilibre du diabète.** Non seulement elle aide à contrôler glycémie, mais elle améliore également la santé cardiovasculaire, renforce les muscles et favor un bien-être mental. À travers cette infographie, la Fédération Française des Diabétiques, vo rappelle comment l'exercice physique peut transformer votre gestion du diabète et amélio votre qualité de vie.

## Meilleure santé **métabolique**




Amélioration de **l'insulino-sensibilité**



Amélioration de **l'équilibre glycémique**



Diminution du risque de **maladie cardiovasculaire et d'hypertension artérielle**



## Gestion du **poids**



Diminution des **graisses abdominales**

Aide au maintien

Téléchargez notre guide“ Diabète et activité physique ” dans votre espace personnel

Pour en savoir plus :
Je pratique une activité physique adaptée
Le ménage  : " une sorte de sport " ?

*Sources :*
*Inserm. Activité physique. Prévention et traitement des maladies chroniques. Collection Expertise collective. Montrouge : EDP Sciences, 2019.*
*Haute Autorité de Santé.Guide des connaissances sur l’activité physique et la sédentarité.2019*
*Organisation Mondiale de la Santé.  Activité physique. 2022*