

.....

*« Il n'est jamais trop
tôt ou trop tard pour
reprendre une activité
physique avec le
diabète. »*

.....



.....

**LE
DIABÈTE
ET LE
SPORT**





LES GÉNÉRALITÉS

Le diabète est une maladie métabolique chronique caractérisée par une hyperglycémie chronique, c'est-à-dire un taux de glucose sanguin élevé. Il existe principalement deux types de diabète : le diabète de type 1 et le diabète de type 2.

LE DIABÈTE

TYPE 1 // DID

- Également appelé diabète insulinodépendant ou juvénile.
- Il résulte de la destruction auto-immune des cellules bêta des îlots de Langerhans du pancréas, responsables de la production d'insuline.
- L'absence d'insuline empêche le glucose de pénétrer dans les cellules pour être utilisé comme source d'énergie, ce qui conduit à une accumulation de glucose dans le sang (hyperglycémie).
- Les personnes atteintes de diabète de type 1 nécessitent une administration quotidienne d'insuline pour contrôler leur glycémie.

TYPE 2 // DNID

- Également connu sous le nom de diabète non insulinodépendant ou de diabète de l'adulte.
- Il résulte d'une combinaison de résistance à l'insuline et d'une production insuffisante d'insuline par le pancréas.
- Facteurs de risque : obésité, sédentarité, antécédents familiaux de diabète, etc.
- Le traitement implique généralement des changements de mode de vie (alimentation équilibrée, exercice physique) ainsi que des médicaments et éventuellement de l'insuline.

.....

Le diabète est une maladie complexe nécessitant une approche multidisciplinaire pour un traitement efficace et une prévention des complications à long terme.



Les complications

Le diabète mal contrôlé peut entraîner de graves complications à long terme, affectant les yeux (rétinopathie diabétique), les reins (néphropathie diabétique), les nerfs (neuropathie diabétique) et le système cardiovasculaire (maladies cardiaques, accidents vasculaires cérébraux).

Il est crucial de surveiller régulièrement les patients diabétiques pour détecter précocement ces complications et intervenir rapidement.

Prise en charge:

.....

Le suivi médical régulier des patients diabétiques est essentiel pour surveiller leur glycémie, ajuster leur traitement, prévenir les complications et fournir un soutien pour le maintien d'un mode de vie sain.

Une éducation approfondie des patients sur la gestion de leur maladie, y compris la surveillance de la glycémie, l'alimentation équilibrée, l'exercice physique et la prise de médicaments, est fondamentale pour améliorer leur qualité de vie et réduire les risques de complications.

.....

Les symptômes:

Les symptômes sont généralement une soif intense, des urines abondantes, un amaigrissement rapide.



.....

LE DIABÈTE DE TYPE 1



..... Les causes

La raison de cette destruction des îlots de Langerhans chez certaines personnes et non chez d'autres demeure inconnue. Bien qu'une prédisposition génétique soit observée, les autres facteurs déclenchants restent mal compris. Il est également suggéré que l'environnement puisse jouer un rôle dans ce processus.

Autosurveillance glycémique

Pendant longtemps, l'autosurveillance de la glycémie impliquait des prélèvements sanguins capillaires effectués par une piqûre au doigt, généralement au moins quatre fois par jour. Les contraintes liées à cette méthode sont souvent sources de fatigue et de lassitude pour les patients.

Cependant, l'introduction de capteurs de glucose permettant une surveillance continue et non invasive a révolutionné récemment la gestion du diabète traité par insuline. En plus de fournir une surveillance à la demande sans nécessiter de piqûres, cette technologie ouvre la porte à de nouvelles approches thérapeutiques, telles que l'utilisation de pompes à insuline synchronisées avec la mesure continue du glucose et la télé-médecine.



.....

LE DIABÈTE DE TYPE 2

Le diabète de type 2 est traditionnellement associé à un âge supérieur à 40 ans, mais des cas précoces touchant des adolescents et des jeunes adultes sont maintenant observés en France. Le surpoids, l'obésité et le manque d'activité physique déclenchent souvent le diabète de type 2 chez les individus ayant une prédisposition génétique. Cette maladie peut progresser insidieusement et sans douleur, ce qui peut conduire à un diagnostic tardif : en moyenne, il se passe de 5 à 10 ans entre les premières manifestations d'hyperglycémie et le diagnostic formel.

.....

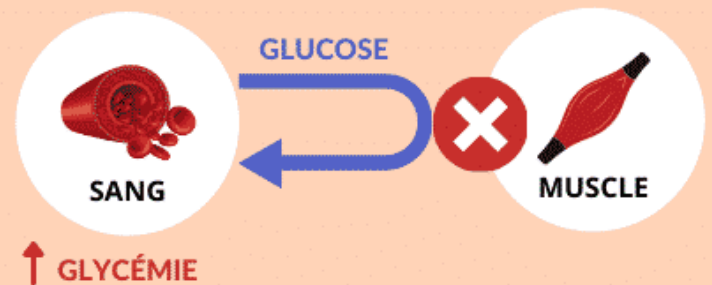
Les causes du DNID

La cause du diabète de type 2 n'est pas attribuable à un facteur spécifique, mais à une combinaison de plusieurs éléments favorisant :

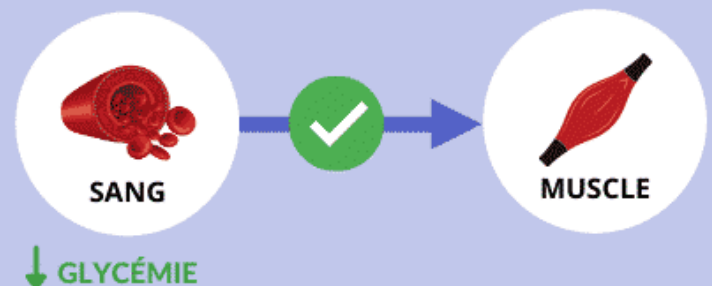
Une prédisposition génétique : les antécédents familiaux de diabète jouent un rôle significatif, avec souvent des cas similaires dans la famille.

Des habitudes alimentaires déséquilibrées, un manque d'exercice physique et le surpoids...

**SÉDENTARITÉ
CHEZ UN DIABÉTIQUE
DE TYPE 2**



**DURANT L'EFFORT
ET PENDANT
PLUSIEURS HEURES**





.....

Le diabète ne doit pas être un frein au sport !

- Le sport est entendu ici comme activité physique.
- L'activité physique correspond à tout mouvement effectué lors de la vie quotidienne, du travail et des loisirs.
- L'activité entraîne une augmentation de la dépense d'énergie.
- Elle facilite l'action de l'insuline et diminue les besoins en insuline.

.....

L'activité physique

L'activité physique doit être adaptée selon:

- Votre âge
- Votre poids
- Vos problèmes de santé

⇒ L'intensité doit être plus légère avec l'âge.

⇒ Demandez conseils à votre médecin traitant.





..... ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE: LES EFFETS POSITIFS



1. Meilleure maîtrise de la glycémie
2. Diminue le risque cardio vasculaire
(en diminuant le LDL = cholestérol et la tension artérielle)
3. Améliore la forme physique et psychique
(effet antidépresseur et lutte contre l'isolement)
4. Aide au contrôle du poids.
5. **Et plein d'autres bénéfices!**

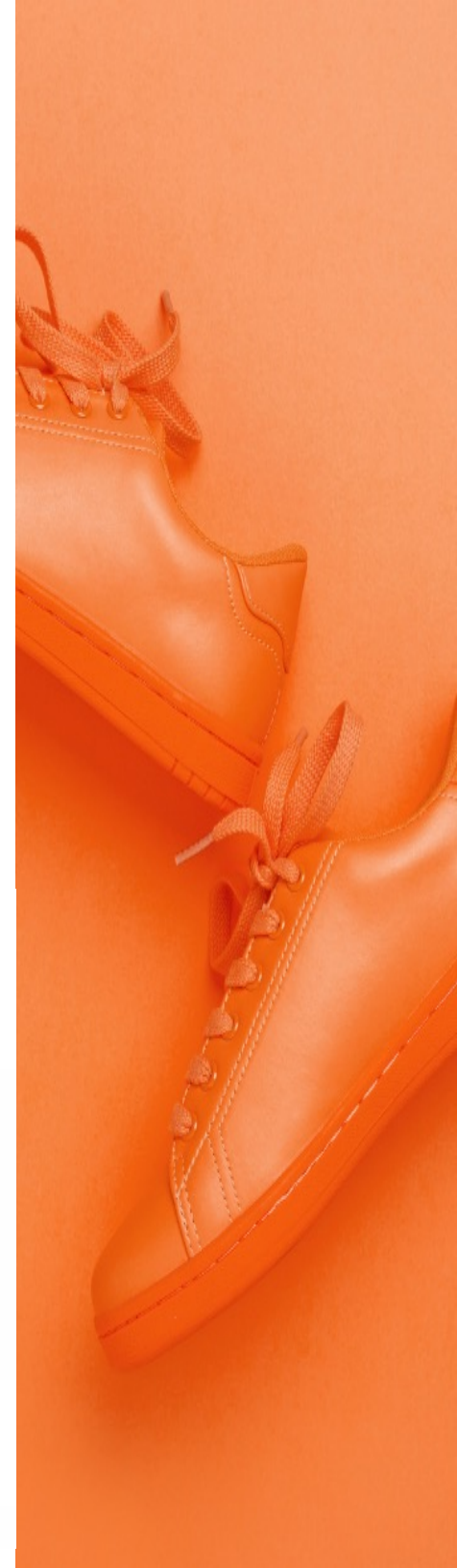


Chez les personnes prédisposées au diabète, cela permet
de retarder la survenue d'un diabète!



**LA CLÉ DE LA
RÉUSSITE:**

**30 MIN / JOUR
ET
RÉGULIÈREMENT**



.....

LES BON TIPS

Pour les patients souffrant d'une ALD, votre médecin peut vous prescrire une activité physique adaptée (APA).

« Du sport sur ordonnance »



.....

LES RECOMMANDATIONS

- Alimentation saine, équilibrée et variée;
- Contactez votre médecin traitant.
- Une phase de remise en condition physique est nécessaire
=> *Démarrage à 3 séances de 15 min par semaine puis une augmentation graduelle.*
- Une dépense d'énergie équivalent à 2000 Kcalories par semaine.
- Bien choisir son activité. Du plaisir avant tout!

.....

LE BON TIPS

La marche est l'activité physique:

- Possible à tout âge
- Possible en tous lieux



CHOISIR SON ACTIVITÉ: UN PLAISIR ET SELON LES ENVIES

- Selon le poids:

Activités légères à modérées

(Ex: sport aquatique, vélo d'appartement, marche...)

- Avec une maladie cardiovasculaire:

Activités modérées (Ex: marche, bricolage, kiné...)

- Avec une maladie articulaire des membres inférieurs:

Vélo, natation ...

- Avec une maladie du dos:

Marche, Kiné ...

=> Activités accessibles:

A votre condition physique et proche de chez vous

=> Activités qui minimisent les contraintes:

Des activités faciles à intégrer dans votre quotidien

=> Variations des activités:

Activité de groupe, individuelle, d'extérieur ou d'intérieur.





..... La « To Do » liste des précautions:

- 1/ Contactez son médecin traitant afin d'effectuer un bilan médical complet (analyse sanguine, suivi cardiologique...)
- 2/ Bien choisir son équipement: **Les chaussures!**
- 3/ **S'hydratez** pendant et après l'effort
- 4/ Ajuster son **traitement**
- 5/ **Contrôle de la glycémie** avant et après (pendant si effort sup à 1h)
- 6/ Connaître le risque de l'**hypoglycémie** et savoir se resucrer



..... LE BON TIPS

L'activité physique est
conseillée après 2-3 heures qui
suivent un repas.



.....

LE BON TIPS

Hydratation et
ajustement des
apports des glucides
avant une activité
physique

MAIS EN PRATIQUE...

.....

Contrôlez la glycémie avant l'activité:

Inferieur à 1g/l

- Consommation 30g de glucides avant de commencer
- Ex: un jus + une barre de céréale ou un fruit

Entre 1g/l et 1,5 g/l

- Consommer 20 g de glucides

Entre 1,5g/l à 3g/l

- Ne rien consommer

Supérieur à 3g/l

- Renoncer à l'activité si acétone

.....

Traitement par injection

Il est conseillé de réduire les doses
d'insuline du repas le plus proche de
l'activité.

Attention, cette adaptation est
individuelle et chacun réagit différent.

Contactez votre médecin afin qu'il
vous conseille!

Traitement par pompe insuline:

=> Réduire votre débit de
base pendant l'activité et
pendant 2 heures qui suivent
l'activité.

Traitement par antidiabétique oraux:

=> Contactez votre médecin
traitant.



.....

LE BON TIPS

En cas d'hypoglycémie:

=>STOP activité et se
resucrer

(1 càs de confiture ou 1 briquette
de jus ou 1 berlingot de lait
concentré ou 3 morceaux de
sucres)

.....

L'HYPOGLYCÉMIE: Le risque

L'hypoglycémie est une baisse anormale
du taux de glucose (sucre) dans le sang.

**Chez les personnes diabétique le
seuil est inférieur à 0,70 g/l**

Les signes:

Chaque personne diabétique en
hypoglycémie réagit différemment et peut
également varier au cours de la vie. Le
risque peut perdurer jusqu'à 12h après
l'effort.

Les plus fréquents:

- Tremblements
- Palpitations
- Anxiété
- Pâleur
- Nausées
- Picotements
- Transpiration
- Faim

....

Manque de sucre dans le cerveau:

- Trouble de la parole, trouble de la vision, maux de tête, faiblesse, confusion, somnolence...

.....

Au-delà de la maladie, le sport est bénéfique à tous!

« Améliorez votre qualité de vie, Améliorez votre santé! »



Où trouver l'information

.....

Fédération Française des Diabétiques (FFD)

www.federationdesdiabetiques.org

Permanence Mazargues sur RDV:

06.24.98.93.74 / 06.03.53.76.85

Fédération Française SPORTS POUR TOUS

<https://www.sportspourtous.org>

DAC I3 Sud :

04.65.40.50.00

SMUC Maison Sport-Santé:

04.91.76.30.70

.....

CONTACT

CPTS LITTORAL SUD

Coordinatrice: Mme Duplain Maude

06.46.38.23.11

coordo.cpts.littoralsud@gmail.com

