

Vous devez savoir que l'exercice physique est aussi important que l'équilibre alimentaire pour traiter votre diabète de type 2 ou en éviter l'apparition si vous avez un risque important d'en avoir.

Interview de Madame X. 55 ans

Question : Madame X, vous êtes diabétique depuis 6 ans, traitée par des comprimés. Vous me dites aller mieux depuis 3 mois, à quoi l'attribuez-vous ?

Réponse : C'est depuis que mon docteur a insisté pour que je marche au moins une demi-heure tous les jours. Je ne voulais pas y croire, mais maintenant que j'ai essayé, c'est vrai ! Je me sens mieux, je suis moins fatiguée, je marche plus facilement, je suis moins essoufflée en côte et j'ai même réussi enfin à perdre 2 à 3 Kg !



Question : Vous l'avez dit à votre docteur ?

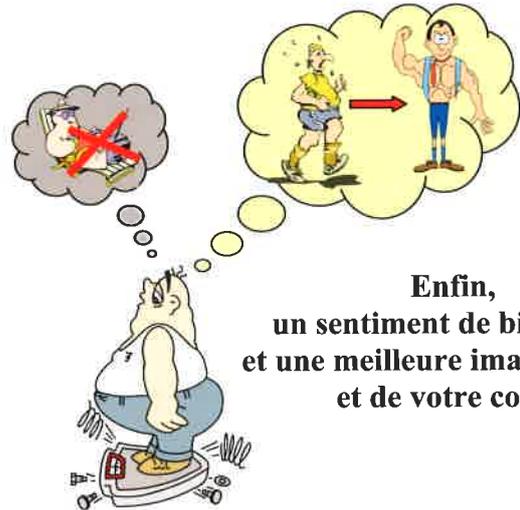
Réponse : Oui, et il m'a dit que cela se voyait sur l'équilibre de mon diabète. Sans rien changer aux médicaments, mon taux d'HbA1c est passé de 8,2 il y a 3 mois à 6,9 % il y a quelques jours. Je vais continuer, cela m'encourage d'autant plus que je peux même marcher plus vite sans ressentir l'effort. Je vais même en parler à quelques amies, car marcher à plusieurs est en plus très agréable.



OUI. La marche, une activité physique suffisante et régulière, font du bien !

Quels bénéfices pouvez-vous attendre d'une activité physique régulière ?

- Une diminution de votre excès de poids ou tout au moins une stabilisation plus facile de votre poids.
- Une amélioration de l'équilibre de votre diabète : l'activité physique fait baisser la glycémie, car le muscle en activité consomme du sucre et devient plus sensible à l'action de l'insuline.
- Une protection de votre cœur et de vos artères. L'exercice entraîne une augmentation du « bon cholestérol » et a des effets favorables sur le muscle cardiaque.



Enfin, un sentiment de bien-être et une meilleure image de vous et de votre corps !

Quelle activité vous est recommandée ?

C'est l'activité quotidienne : marche à pied, vélo, montée d'escaliers, jardinage, promenade du chien...



L'exercice physique ce n'est pas seulement le sport !

Mais pour être efficace, l'exercice doit être régulier (au moins tous les 2 jours) et relativement important (30 minutes avec une suée ou 2 heures de marche)

Les durées recommandées de l'effort : tous les 2 jours



Marche = 2 heures



Vélo = 1 heure



Jogging = 30 minutes

Si vous voulez faire du sport

Préférez les sports d'endurance aux sports plus risqués comportant une activité physique violente (préférez la natation, la randonnée, le golf au tennis ou aux jeux de balle) et pratiquez le de

préférence en groupe. (sécurité et plaisir plus grands) De toute façon, vous le ferez d'autant plus facilement que **vous vous ferez plaisir**

Faire du sport ou une activité physique soutenue peut vous paraître difficile voire dangereux si vous présentez une surcharge pondérale importante ou déjà des complications.

- La reprise d'une activité physique doit toujours être progressive
- Parlez en à votre médecin qui connaît votre état et saura vous conseiller



- Si vous voulez faire du sport, il vous examinera et vous fera si c'est nécessaire un bilan : vous devez garder bon pied et bon oeil

Des précautions simples vous permettront de bouger en toute sécurité !

- Veiller particulièrement à l'hygiène des pieds et au confort du chaussage
- Prendre une collation plus importante avant de faire un exercice important
- Toujours s'échauffer avant l'exercice et récupérer après (environ 5 à 10 minutes)
- Lors de chaque marche, vous devez être en possession de sucre ou d'une collation. Si pendant l'efforts vous sentez venir une fringale, un malaise ou une suée, arrêtez vous et resucrez vous

Si vous le pouvez, il est intéressant de réaliser une auto-surveillance glycémique avant et éventuellement pendant un exercice, pour tester ses réactions.



Tenez un carnet de bord mentionnant les contrôles glycémiques, les périodes d'activité physique et éventuellement les collations ou écarts alimentaires.



La marche est un exercice excellent, qui ne vous expose à aucun risque. Mais si vous réalisez un effort plus important ne dépassez pas certaines limites :

- on doit pouvoir continuer à parler pendant l'exercice
- le cœur ne doit pas trop s'accélérer. Pendant l'effort, le pouls ne doit pas dépasser

140 à l'âge de **30 ans**
135 à l'âge de **40 ans**
125 à l'âge de **50 ans**



120 à l'âge de **60 ans**
110 à l'âge de **70 ans**
105 à l'âge de **80 ans**

par minute

Vous êtes diabétique

Calculez votre activité physique de la semaine

L'exercice physique est aussi important que l'équilibre alimentaire pour traiter votre diabète de type 2 ou en éviter l'apparition si vous avez un risque important d'en avoir

La marche est un exercice excellent, qui ne vous expose à aucun risque. Mais si vous voulez réaliser un effort plus important, ne dépassez pas certaines limites et parlez-en à votre médecin

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6 à 8 h							
8 à 10 h							
10 à 12 h							
12 à 14 h							
14 à 16 h							
16 à 18 h							
18 à 20 h							
Après 20 h							
Distance parcourue (podomètre)							

Remplir le tableau de bord en notant

- la nature : marche, escaliers, vélo, jardinage, course, gymnastique, natation, sport. (lequel ?)
- l'intensité : modérée (+), moyenne (++) ou intense (+++)
- la durée (en minutes)

Noter les éventuels malaises, et les contrôles glycémiques pratiqués

Objectif : au moins 3 heures de marche d'un bon pas (ou équivalent) par semaine