



Le projet **PRIISME diabète**

Mauricie / Centre-du-Québec

L'activité physique

Par Lyne Otis, M.Sc., kinésiologue - Agence de la santé et des services sociaux
de la Mauricie et du Centre-du-Québec.

Introduction

Ce module vous offre de l'information afin de vous aider à intégrer la pratique d'activités physiques dans votre vie de tous les jours et à identifier les professionnels de la santé pouvant vous accompagner dans votre cheminement. Il vous présente les bénéfices que les personnes atteintes de diabète de type 1 et de type 2 peuvent retirer d'une pratique régulière d'activités physiques. Il vous indique ensuite quelle est la quantité d'activités physiques de base recommandée pour augmenter vos chances de retirer ces bienfaits. Enfin, il vous donne des précautions à respecter pour assurer votre sécurité et vous suggère des solutions simples et efficaces pour devenir actif et le rester.

Des bénéfices importants associés à la pratique d'activités physiques

La pratique régulière d'activités physiques, comme l'alimentation et la médication, est un élément essentiel du traitement de votre diabète. Par exemple, l'activité physique pratiquée de façon régulière et effectuée à une intensité modérée, peut contribuer à réduire de 30 à 50 % les risques de complications associées au diabète de type 2, telles que les maladies cardiovasculaires... mais il y a bien plus encore. Voici une liste des principaux bénéfices.

Chez les personnes diabétiques et non diabétiques, la pratique régulière d'activités physiques contribue à :

- améliorer la capacité à gérer le stress; donner des occasions de se faire plaisir, de prendre du temps pour soi et de rencontrer des gens;
- réduire la tension artérielle, les taux de cholestérol et de triglycérides;
- augmenter la vigueur musculaire et la souplesse;
- améliorer l'efficacité du système cardiorespiratoire;
- améliorer la solidité des os;
- stimuler la circulation sanguine;

Module 9

Introduction	1
Des bénéfices importants associés à la pratique d'activités physiques	1
La quantité d'activités physiques recommandée	2
Un bilan de santé avant de commencer	3
L'importance de la mesure de la glycémie	3
Une pratique d'activités physiques agréable et sécuritaire	4
Des suggestions pour devenir et rester actif	5
Conclusion	6
Messages clés	7
Questions	7

- contrôler le poids : maintien ou diminution du poids sans perte de masse musculaire. Quelques kilos de gras de moins (5 à 10 % du poids chez des personnes obèses) favorisent l'amélioration du bilan de santé (pression artérielle, taux de cholestérol, etc.);

- augmenter la capacité à effectuer les tâches quotidiennes.

Plus particulièrement pour les personnes atteintes de diabète, la pratique régulière d'activités physiques améliore l'efficacité du corps à utiliser le glucose et contribue notamment à :

- favoriser le contrôle de la glycémie (diabétique de type 2);
- prévenir ou ralentir le développement de maladies associées au diabète;
- réduire la dose de médicaments (insuline, comprimés oraux pour le contrôle de la glycémie).

La quantité d'activités physiques recommandée

Pour retirer des bienfaits de la pratique d'activités physiques, il faut... bouger. Un peu, beaucoup, mais bouger. Toutefois, afin de mettre toutes les chances de votre côté pour contrôler votre diabète et limiter ses complications, une quantité minimale d'activités physiques est recommandée :

Cumulez 30 minutes d'activités physiques, effectuées à une intensité modérée, tous les jours, ou presque.

Qu'est-ce que ça veut dire?

Activité physique

Activité grâce à laquelle vous êtes physiquement actif à votre travail, à la maison, dans vos déplacements ou vos loisirs.

30 minutes cumulées d'activités physiques

Bonne nouvelle, pas besoin de tout faire d'un coup. Vous pouvez cumuler des blocs de 10 minutes ou plus tout au long de la journée. Par exemple :

- 10 minutes de travaux ménagers (balayer, etc.) + 10 minutes de jeux actifs avec les enfants + 10 minutes de danse;
- ou
- 15 minutes de marche le midi + 15 minutes à tondre le gazon le soir;
- ou
- 30 minutes de promenade en raquettes ou en vélo.

Intensité modérée

Les rythmes de votre cœur et de votre respiration sont un peu plus rapides que lorsque vous êtes debout sans bouger. Vous pouvez parler facilement, mais il est difficile de chanter. Vous êtes confortable.

Tous les jours, ou presque

L'objectif à atteindre est de cinq jours par semaine et plus.

Essayez de bouger au moins aux deux jours pour maintenir les bienfaits de l'activité physique.

Tout compte

N'oubliez pas que toutes les activités physiques que vous faites en dehors des blocs de 10 minutes ou plus sont importantes elles aussi (transport des sacs d'épicerie, utilisation des escaliers, etc.). Elles contribuent au maintien de votre vigueur musculaire et à votre dépense énergétique.



Un bilan de santé avant de commencer

Si vous souhaitez effectuer des activités physiques de façon régulière, vous devez consulter un médecin. Ce dernier fera votre bilan de santé en ayant recours à plusieurs types d'examens. De plus, il assurera le suivi de votre état général et vous référera à d'autres professionnels de la santé selon le cas, tel que mentionné dans le module 2. Il est aussi possible que votre médecin ou un autre professionnel de la santé vous demande de compléter un questionnaire d'aptitude à l'activité physique, appelé Q-AAP (voir la liste des ressources sous la section: ressources relatives à la pratique d'activités physiques). Ce questionnaire permet d'identifier, entre autres, si vous devez passer des examens complémentaires.

Notez que si vous êtes une personne peu active, à haut risque de souffrir de maladies cardiovasculaires et que vous désirez entreprendre un programme d'exercices plus vigoureux qu'une marche modérée, votre médecin évaluera s'il est important que vous passiez un électrocardiogramme (ECG) à l'effort.

La consultation d'un médecin vous permettra également de vérifier si :

- votre diabète est suffisamment bien contrôlé pour que vous puissiez pratiquer des activités physiques (glycémies capillaires et hémoglobine glyquée);
- vous avez des problèmes de santé pour lesquels certains exercices sont déconseillés, par exemple: des problèmes cardiaques, de la rétinopathie sévère (maladie affectant vos yeux), de la neuropathie (maladie affectant vos nerfs et pouvant causer une diminution de la sensibilité des pieds, etc.) et des épisodes d'hypoglycémie sévère;
- la pratique d'activités physiques nécessite des ajustements au niveau de la médication.

Pour préparer votre pratique régulière d'activités physiques, vous devriez aussi consulter une nutritionniste afin que votre plan d'alimentation soit adapté. De plus, vous auriez avantage à consulter un kinésologue (spécialiste en activité physique). Ce dernier a les compétences pour vous proposer un programme d'initiation à l'activité physique personnalisé qui tient compte de votre condition médicale et de votre capacité physique.

Il faut retenir que même si vous êtes à risque de développer une maladie cardiovasculaire, vous retirerez plus de bénéfices à pratiquer une activité physique d'intensité légère à modérée qu'à demeurer peu actif. Ainsi, à moins de contre-indications importantes signalées par votre médecin, vous pouvez débuter un programme d'initiation dont l'intensité est légère à modérée.

L'importance de la mesure de la glycémie

La pratique d'activités physiques est très bénéfique pour vous puisqu'elle favorise la baisse de votre glycémie. Toutefois, en raison de cet effet sur votre glycémie, vous devez être vigilant puisque vous êtes à risque de faire de l'hypoglycémie pendant et parfois plusieurs heures après l'activité physique.

Voici quelques trucs pour prévenir l'hypoglycémie :

Si vous prenez de l'insuline ou certains médicaments oraux qui stimulent la production d'insuline (ex. : Glyburide, Gliclazide, Tolbutamide, Chlorpropamide, Glimépiride, Répaglinide, Natéglinide) :

- vérifiez votre glycémie **avant** de débuter votre activité physique. Si votre glycémie est **entre 4 et 5,0 mmol/L**, prenez 15 grammes de glucides au départ, puis toutes les 30 à 45 minutes, si l'activité se poursuit;
- vérifiez votre glycémie pendant votre activité si elle se prolonge (60 minutes et plus);
- ayez toujours à portée de la main une source de glucides à absorption rapide (comprimés de glucose, jus de fruits) pour corriger ou prévenir l'hypoglycémie;
- continuez à surveiller vos glycémies de plus près jusqu'à 24 heures après votre activité physique, surtout si elle était prolongée et que vous commencez votre programme. Par exemple, faire du ski de randonnée, magasiner plusieurs heures, faire du grand ménage sont des activités qui augmentent les risques d'hypoglycémie tardive.

En général, les activités physiques légères et modérées de moins de 30 minutes ne nécessitent pas (ou peu) d'ajustements dans le traitement. À l'inverse, les activités de plus de 30 minutes peuvent impliquer des ajustements au niveau de la médication et/ou de l'apport en glucides.

Quand l'activité physique peut-elle être à risque?

Il est recommandé d'éviter de faire de l'activité physique si:

- votre glycémie est inférieure à **4 mmol/L** (avec ou sans symptômes d'hypoglycémie);
- votre glycémie est à **14 mmol/L** ou plus avec la présence de corps cétoniques dans l'urine ou le sang;
- votre glycémie est supérieure à **17 mmol/L** avec ou sans présence de corps cétoniques dans l'urine ou le sang.

Il est à noter que lorsque la glycémie est élevée (14 mmol/L ou plus), l'activité physique peut aggraver l'hyperglycémie.

Une pratique d'activités physiques agréable et sécuritaire

Voici quelques consignes à mettre en application pour profiter de la pratique d'activités physiques tout en réduisant les risques de complications et de blessures.

Choisissez votre moment

Trouvez le moment de la journée qui vous convient le mieux pour faire de l'activité physique et essayez de le garder. Il sera plus facile d'ajuster votre alimentation et votre médication en fonction de votre activité.

Si vous prenez de l'insuline, choisissez la région de l'injection

Évitez l'injection d'insuline dans les régions sollicitées par l'activité physique, car son action sera accélérée et le risque d'hypoglycémie sera augmenté. Par exemple, évitez l'injection dans la cuisse si vous prévoyez faire de la bicyclette et évitez de faire de l'activité physique dans les heures où coïncide le pic d'action de votre injection d'insuline.

Apprenez à comprendre comment votre organisme réagit

Surveillez votre glycémie

Si vous connaissez les réactions de votre corps pendant et après l'activité physique, il est possible de savoir quels ajustements sont à effectuer (médicaments, alimentation, activité physique). Inscrivez dans un carnet d'auto-contrôle toute l'information utile (glycémies, durée et moment de l'activité, collations, etc.) afin que les professionnels de la santé puissent suivre avec vous les variations de votre glycémie; ils pourront ainsi vous aider à faire les ajustements nécessaires.

Attention, certains des symptômes de l'hypoglycémie peuvent être confondus avec les réactions normales dues à l'exercice (sudation). En vérifiant votre glycémie, vous saurez si c'est l'hypoglycémie ou l'activité physique qui est en cause.

Trouvez votre zone de confort

Vos signaux corporels vous indiqueront si vous dépassez vos limites. Vous devez pouvoir **parler facilement** et vous sentir bien. Si vous êtes à bout de souffle ou que vous ressentez des malaises (point au niveau des côtes, maux de cœur, douleurs musculaires), vous devez diminuer l'intensité et la durée de l'activité physique.

Augmentez graduellement la durée de votre activité physique

Si vous êtes peu actif, augmentez graduellement votre quantité d'activités physiques. Commencez par quelques jours par semaine avec le nombre de minutes qui vous convient: 10, 15, 20 minutes. Augmentez petit à petit le nombre de jours de pratique puis le nombre de minutes par jour et **notez vos réactions**.

Les risques d'hypoglycémie sont plus grands lorsque la durée des activités augmente. Cela montre l'importance d'apprendre à connaître vos réactions pendant et après l'activité et de savoir faire les bons ajustements. Cela est particulièrement important si vous avez un traitement avec de l'insuline ou certains médicaments oraux pour contrôler la glycémie. Vous pourriez être sujet à des hypoglycémies, surtout si cette activité est imprévue, d'intensité modérée ou élevée et prolongée.

Si vous êtes actif et que vous entreprenez une nouvelle activité ou que vous recommencez à bouger après un arrêt de quelques semaines, faites également une progression.



Augmentez et diminuez graduellement l'intensité de l'effort dans une séance

Pour plus de confort et pour éviter des malaises pendant et après une activité, augmentez et diminuez graduellement votre intensité de travail. Ceci permet au corps d'effectuer sans brusquerie les ajustements pour s'adapter à l'effort et à l'arrêt de celui-ci.

Buvez de l'eau hiver comme été

Le corps a besoin d'eau pour bien fonctionner. Lorsque vous faites de l'activité physique, vous transpirez, vous perdez de l'eau. Buvez de l'eau avant de partir et au retour. Prenez régulièrement quelques gorgées pendant l'activité, surtout si elle dure plus de 30 minutes. N'attendez pas d'avoir soif. Suggestion: boire 125 ml d'eau par 15 minutes d'activité.

Faites de l'exercice en bonne compagnie

Pour votre sécurité, partagez votre activité avec une personne qui connaît les symptômes de l'hypoglycémie et qui sait quoi faire si elle survient. Si personne ne peut vous accompagner, dites à vos proches où vous allez et combien de temps vous prévoyez être absent.

Portez un bracelet ou un pendentif d'identification MédicAlert

Cette précaution vous permet de recevoir, en tout temps, un traitement qui tient compte de votre diabète.

Portez une attention particulière à vos pieds

- Examinez soigneusement vos pieds avant et après une activité physique pour détecter toute blessure ou irritation et soignez-les sans délai. Rappelez-vous que le diabète peut occasionner une diminution de la sensibilité, ainsi une blessure peut passer inaperçue.
- Portez des bas bien ajustés, qui gardent les pieds au sec, et évitez les élastiques trop serrés qui nuisent à la circulation.
- Choisissez des chaussures adaptées à vos besoins, sans coutures irritantes.
- Portez des sandales dans les douches publiques et à la piscine.
- Lisez le module 2 pour en savoir plus sur les soins à apporter à vos pieds; au besoin, consultez un professionnel de la santé.

Soyez attentif à la diminution de sensibilité

Si vos pieds et vos mains ont perdu de la sensibilité, ils détecteront avec difficulté les changements de température, d'où l'augmentation des risques d'engelures ou de brûlures. Une diminution de la sensibilité au niveau des pieds peut aussi causer des problèmes de perception des inégalités du sol, ce qui peut entraîner des chutes. Les signaux d'alerte pour vous protéger sont moins efficaces qu'auparavant.

- Faites attention aux températures très froides ou très chaudes.
- Soyez attentif aux inégalités du sol et aux exercices qui font particulièrement appel à l'équilibre. Utilisez un appui pour certains exercices et marchez sur des surfaces qui causent peu de surprises.

Des suggestions pour devenir et rester actif

Il n'y a rien de tel qu'une bonne préparation pour devenir actif et faire face aux obstacles qui pourraient se dresser entre vous et l'activité physique.

Des suggestions pour vous préparer et vous motiver

- faites la liste de vos activités préférées (marche avec observation d'oiseaux, etc.);
- jetez un coup d'œil sur ce qui est offert près de chez vous (piscine, patinoire, club de marche, etc.);
- identifiez les moments où vous pourriez être actif;
- inscrivez vos périodes d'activités physiques sur un calendrier pour voir votre progression et votre persévérance;
- demandez à votre famille et à vos amis de bouger avec vous;
- fixez-vous des objectifs réalistes pour voir vos progrès;
- prévoyez des activités de rechange si vos habitudes sont bousculées par le mauvais temps, l'absence de votre partenaire, la fermeture de la piscine, etc.;
- rencontrez un spécialiste en activité physique (éducateur physique ou kinésiologue) si vous souhaitez entreprendre un programme d'exercices personnalisé.

Des idées pour diminuer les obstacles

Les coûts

Plusieurs activités physiques ne coûtent rien ou presque (la danse, le patinage, la baignade, la marche, le vélo, etc.). De plus, vous n'avez pas besoin de vêtements particuliers pour la majorité de ces activités.

Le manque de temps

Additionnez des blocs de 10 minutes ou plus pour atteindre 30 minutes d'activités physiques par jour. Cumulez les minutes au travail, à la maison, dans vos déplacements et pendant vos loisirs.

Les conditions climatiques

La marche sous une pluie légère, avec ou sans parapluie peut être agréable. L'important « pour jouer dehors », c'est d'adapter votre habillement aux diverses conditions climatiques. Si les conditions sont trop difficiles à l'extérieur, essayez l'une de ces activités : marche dans un centre commercial, bicyclette stationnaire en écoutant de la musique ou en regardant la télévision, activité physique à partir d'une cassette vidéo, danse.

La fatigue et le manque d'énergie

Adaptez la durée et l'intensité de l'activité à votre état. Vous n'augmenterez pas votre fatigue de la journée et vous développerez votre endurance.

La crainte de se blesser

Écoutez les signaux de votre corps; choisissez un environnement sécuritaire; utilisez le bon équipement (chaussures adaptées à l'activité, équipement protecteur comme un casque de vélo, etc.) et respectez les conseils indiqués dans ce module.

La peur du ridicule

Si vous souhaitez débiter une nouvelle activité, il est possible que vous ayez peur du jugement des autres. Dites-vous que vous n'êtes pas seul; cette peur est partagée par plusieurs! Pour commencer une nouvelle activité (marche dans le quartier, bain libre, club de marche, etc.), faites-vous accompagner d'une personne en qui vous avez confiance, prenez un cours de niveau débutant pour améliorer vos habiletés (Tai Chi, danse, natation, conditionnement physique, etc.). Vous vous rendrez rapidement compte que vous êtes capable de vous débrouiller.

Le plaisir associé à la pratique régulière d'une activité physique est un élément très important de la motivation à bouger régulièrement.

Alors, n'hésitez pas à explorer ce qui vous plaît.

Conclusion

La pratique d'activités physiques joue un rôle essentiel dans le traitement de votre diabète et dans l'amélioration et le maintien de votre qualité de vie. De plus, elle vous offre le pouvoir d'agir pour donner un coup de pouce à votre santé et à votre bien-être. Les choix d'activités sont nombreux, ce qui vous permet de faciliter l'intégration de l'activité physique dans votre vie tout simplement pour le plaisir d'être actif.

Les professionnels de la santé, votre famille et vos amis peuvent vous soutenir dans votre démarche pour devenir et rester actif, mais au bout du compte, c'est à vous que la décision revient. **Votre rôle dans votre traitement est extrêmement important!** C'est une question de qualité de vie.



Messages clés

- Intégrer la pratique d'activités physiques dans votre vie, c'est possible. Il faut simplement prendre le temps de l'approprier, y aller petit à petit et découvrir le plaisir d'être actif.
- Le contrôle du taux de glucose dans le sang nécessite un équilibre entre l'alimentation, l'énergie dépensée (au repos et à l'exercice) et la médication (s'il y a lieu). Une variation de l'un de ces facteurs demande un ajustement des autres.
- La régularité au fil des semaines, des mois et des années est un élément essentiel de la pratique d'activités physiques. Il est recommandé de pratiquer 30 minutes d'activités physiques, tous les jours ou presque.

Questions

1. La pratique d'activités physiques, combinée à une saine alimentation peut permettre la diminution de votre dose de médicaments (insuline ou médicaments oraux pour le contrôle de la glycémie).

Réponse : page 2

Vrai ou **Faux**

2. Vous devez obligatoirement faire une période continue de 30 minutes par jour d'activités physiques pour obtenir des bienfaits sur votre santé.

Réponse : page 2

Vrai ou **Faux**

3. Si vous êtes traité avec de l'insuline ou avec certains médicaments oraux qui stimulent la production d'insuline, vous devez toujours mesurer votre glycémie avant et après la pratique d'activités physiques et toujours avoir sur vous une source de glucides à absorption rapide (comprimés de glucose, jus de fruits) pour corriger ou prévenir l'hypoglycémie.

Réponse : page 3

Vrai ou **Faux**