



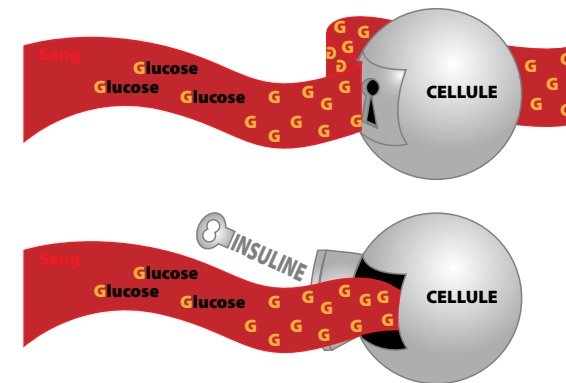
**PRENEZ LE PAS  
sur le diabète de type 2**



## Prenez le pas sur le diabète de type 2

Les personnes atteintes de diabète de type 2 souffrent d'un excès de sucre dans le sang lié à une diminution de l'action normale de l'insuline produite (résistance à l'insuline) ainsi qu'à une baisse progressive de la teneur en insuline. Le rôle de l'insuline est en effet de permettre le passage du sucre (glucose) du sang dans les muscles, où il doit servir de carburant

*On peut comparer cela à une clé qui vient s'insérer dans une serrure : chez les diabétiques de type 2, il y a suffisamment de clés (insuline) mais pas assez de serrures (récepteurs au niveau de la paroi cellulaire) ou alors ces dernières sont déformées et la cellule ne s'ouvre pas en vue d'absorber le sucre. Après un certain temps, le nombre de clés finit également par diminuer (baisse du taux d'insuline).*



- Outre des facteurs génétiques, le manque d'exercice, l'alimentation excessive et le surpoids jouent un rôle majeur dans le développement du diabète de type 2.
- L'exercice a un effet positif sur le poids corporel et la pression artérielle, améliore la qualité de vie générale, augmente la densité osseuse, diminue le risque de maladies cardiovasculaires, ...
- L'exercice améliore les valeurs de glycémie, augmente la sensibilité à l'insuline et stimule les muscles dans leur fonction d'absorption du sucre.

**Rien qu'en faisant plus d'exercice et en vous alimentant de manière plus saine, vous faites déjà de grands pas en avant dans la maîtrise de votre diabète.**

## Bouger : oui, mais comment ?

- ✓ Commencez par le commencement ! Modifiez votre mode de vie.  
Tournez le dos aux vieilles habitudes et recherchez des schémas de vie qui intègrent davantage de mouvement dans vos activités au quotidien
- ✓ Rendez-vous au travail ou allez faire vos courses à vélo, stationnez la voiture 200 mètres plus loin et faites le reste du parcours à pied pour

### Exercice 1



### Exercice 2



### Exercice 3



### Exercice 4



## Bouger : oui, mais comment ?

Travaillez la force des muscles dont vous avez besoin dans votre vie quotidienne. Cela peut se faire dans une salle de fitness mais aussi à la maison, avec des moyens simples :

- Asseyez-vous sur une chaise et
  - levez-vous (sans vous aider des bras, si possible) ;
  - étendez la jambe gauche et la jambe droite alternativement.
- En position assise ou debout, saisissez une bouteille d'eau de 250 ml dans chaque main et
  - relevez les bras étendus latéralement jusqu'au-dessus de la tête et rabaissez-les ;
  - relevez les bras étendus en avant jusqu'au-dessus de la tête et rabaissez-les ;
  - maintenez les bras étendus à hauteur des épaules et bougez-les de l'avant vers les côtés et inversement.
- Procurez-vous un tapis de gymnastique, couchez-vous sur le dos, genoux pliés, et :
  - disposez les mains derrière la tête et essayez de décoller vos épaules du sol ;
  - essayez de toucher votre genou droit avec votre coude gauche et inversement.

Répétez ces exercices de 5 à 10 fois à chaque série, puis prenez trente secondes de repos. Passez ensuite à l'exercice suivant. Vous pouvez augmenter le nombre de mouvements par série jusqu'à 15 graduellement et aller jusqu'à 2 à 3 séries.

L'objectif final est de bouger de 30 à 60 minutes par jour à un niveau d'intensité modéré, en combinaison avec une petite demi-heure 2 à 3 fois par semaine de « renforcement ».

**Sport et exercice :  
pour se sentir d'attaque!**



## Qui doit consulter un médecin avant de commencer à faire de l'exercice/du sport ?

Le diabète de type 2 augmente le risque de développer des maladies cardiovasculaires, des problèmes d'articulations, ...

Si vous souffrez d'un diabète de type 2 depuis longtemps déjà sans avoir fait du sport ou en ayant fait trop peu d'exercice pendant longtemps et que vous souhaitez vous y remettre, il est vivement recommandé de consulter votre médecin préalablement. Il/elle vérifiera avec vous si un check-up cardiaque ou pulmonaire est indiqué au préalable, analysera les sports conseillés dans votre cas, ...

Au besoin, il/elle vous renverra chez un spécialiste (cardiologue, pneumologue, ophtalmologue, médecin du sport, ...).

Ne manquez pas de consulter votre médecin généraliste avant de commencer l'exercice/le sport en cas de :

- valeurs de glycémie très instables, de valeurs HbA<sub>1c</sub> très élevées, d'hypo- (trop peu de sucre) ou hyper- (trop de sucre) glycémies fréquentes ;
- affections cardiovasculaires graves connues, d'hypertension non maîtrisée ;
- problèmes ophtalmologiques : dilatation des vaisseaux ou hémorragies au niveau de la rétine, ou nécessité antérieure éventuelle d'un traitement par laser ;
- perte de sensibilité au niveau des pieds : le risque de plaies et d'infections augmente !
- insuffisance rénale éventuelle (ou si vous êtes sous dialyse) ;
- hypoglycémies qui surviennent sans que vous ne les sentiez venir, vous empêchant ainsi de réagir à temps.

# Hypoglycémie : un manque de sucre !

Pendant et après l'exercice, votre teneur en glucose sanguin peut baisser fortement : c'est l'hypoglycémie ! Cet événement survient essentiellement à la suite d'efforts prolongés d'intensité modérée. Vous trouverez les symptômes caractéristiques d'une hypoglycémie dans le tableau joint en annexe. La chute de votre glycémie peut se produire jusqu'à 48 heures après un effort. Surveillez donc de près votre glycémie après un effort !

Comment prévenir la survenue d'une hypoglycémie liée au sport ou à l'exercice ?

- ✓ Si possible, mesurez votre glycémie avant de commencer la séance. Si elle est inférieure à 75 mg/dl, vous devez manger un peu avant de commencer (une tartine, un biscuit, un fruit), et certainement si l'effort va durer plus d'une heure.
- ✓ Veillez à avoir toujours du « sucre » avec vous (tablette de dextrose, biscuit, fruit, boisson sportive, etc.).
- ✓ Veillez à ce que les personnes qui font du sport avec vous connaissent les symptômes d'une hypoglycémie et sachent ce qu'elles doivent faire le cas échéant.
- ✓ Vous devez continuer à surveiller votre glycémie après la séance de sport également.

## Hypoglycémie - symptômes

- ✓ Sudation
- ✓ Palpitations cardiaques
- ✓ Tremblements
- ✓ Faim
- ✓ Nausée
- ✓ Problèmes de coordination
- ✓ Mal de tête
- ✓ Confusion
- ✓ Engourdissement
- ✓ « Comportement étrange »
- ✓ Difficultés d'élocution



# Hyperglycémie (trop de sucre) et acidocétose

L'hyperglycémie (ou taux de glucose sanguin trop élevé) peut survenir lorsque le diabète n'est pas maîtrisé mais peut également être déclenchée par le sport. Cet événement survient essentiellement par suite d'un effort très intense.

Si vous faites du sport en ayant une glycémie (beaucoup) trop élevée et un manque d'insuline (substance qui permet au sucre de parvenir dans vos muscles pour y servir de carburant), votre organisme va essayer d'utiliser les graisses comme carburant. Cette situation engendre l'apparition de « cétones » qui, en raison du manque de sucre dans les cellules, ne sont pas évacuées, et provoquent une acidification du sang (acidose). Outre les symptômes liés à l'excès de glucose sanguin, l'acidose entraîne nausée et vomissements.

## **Hyperglycémie - symptômes:**

- ✓ Soif persistante
- ✓ Mictions fréquentes (polyurie)
- ✓ Fatigue
- ✓ Langue sèche
- ✓ Sécheresse cutanée
- ✓ Perte de poids
- ✓ Perte d'appétit

## **Acidocétose - symptômes**

= symptômes de l'hyperglycémie +

- ✓ Nausée et vomissements
- ✓ Maux de ventre
- ✓ Sensation de fruité ou d'acétone à la respiration
- ✓ Confusion ou problèmes de concentration

## **Comment prévenir la survenue d'une hyperglycémie ou d'une acidocétose due au sport ?**

- Si possible, mesurez votre glycémie avant de commencer la séance :
  - si elle est supérieure à 250 mg/dl, contrôlez la présence éventuelle de cétones dans l'urine ou le sang (bandelettes de tests spécifiques). Si vous ne constatez aucune présence de cétones, vous pouvez débuter la séance à un niveau d'effort d'intensité modérée et en buvant suffisamment d'eau. Si des cétones sont présentes, vous ne pouvez pas commencer votre effort ; buvez beaucoup d'eau et recontrôlez votre glycémie une heure après.
  - si votre valeur de glycémie est supérieure à 300 mg/dl, vous devez postposer votre effort, boire suffisamment d'eau et procéder à un contrôle après une heure. Concertez-vous avec votre médecin pour connaître la manière dont vous devez gérer ces situations.
- Buvez suffisamment pendant votre effort.
- Ce sont surtout les efforts très intensifs et intermittents qui provoquent une hausse des valeurs de glycémie. Ne faites ces exercices que si votre diabète est correctement régulé.





## Alimentation : Index glycémique (IG)

L'IG est une échelle graduée de 0 à 100 indiquant la vitesse à laquelle un aliment provoque une hausse de la glycémie (taux de glucose sanguin) : plus vite l'aliment est digéré et converti en glucose, plus l'IG est élevé. Les aliments à IG faible entraînent une hausse lente de la glycémie.

Quelques aliments à IG faible :

Pain gris ou complet, pâtes complètes, pommes de terre, barres de céréales, flocons d'avoine, céréales de petit-déjeuner complètes, riz, légumes crus, fruits (surtout : banane, raisins, ananas et fruits séchés), yoghourt, ...

Quelques aliments à IG élevé :

Friandises, pâtisseries, pain (baguette) blanc, céréales de petit-déjeuner sucrées, viennoiseries, purée, miel, ...

### *Quels aliments consommer pour le sport et quand les consommer ?*

- **Avant** : optez pour des aliments à IG faible. Ces aliments ont peu d'incidence sur la glycémie et assurent un apport en carburant suffisant pendant l'effort.
- **Pendant** : en cas d'effort de longue durée (> 1 heure), complétez idéalement votre réserve énergétique avec des aliments à IG moyen à élevé. Ces éléments assurent un apport énergétique rapide et permettent de maintenir votre glycémie à un niveau correct.
- **Après** : pour une récupération rapide, privilégiez un aliment à IG élevé. Par la suite, le retour à une alimentation à IG faible devra être privilégié.
- **Hypoglycémie** : en cas d'hypoglycémie, il faut faire remonter la glycémie rapidement. Pour ce faire, privilégiez des aliments ou une boisson à IG élevé, et complétez l'apport dans l'heure avec un repas ordinaire ou un encas à IG faible.





09/2013 DIAB-1082966-0000

