

# ACTIVITES PHYSIQUES ET DIABETE



## VIDEO explicative:

### Définition du diabète:

Le diabète est une hyperglycémie chronique (récurrente) = une concentration en sucre dans le sang ([glycémie](#)) anormalement élevée. Le contraire étant une hypoglycémie.

### Ce diabète peut provenir soit:

- d'un défaut de sécrétion d'insuline (par le pancréas)
- Insulinorésistance = défaut d'action de l'insuline

Critère de définition:

- Glycémie à jeun est  $> 1,26\text{g/L}$

Les symptômes:

- Fatigue et somnolence
- Irritabilité
- Envie d'uriner
- Soif intense
- Perte de poids inexplicquée

## Les différents types de Diabète:

- Diabète de type I
- Diabète de type II

### Diabète de type I

- Représente 5 à 10% des diabètes
- Carence complète en insuline
  
- Se déclare souvent dans les 20 premières années
  
- Traitement à vie

### Diabète de type II

- 85% des cas (le + fréquent)
- l'organisme devient incapable de réguler la **glycémie**, c'est-à-dire le taux de glucose dans le sang.
- Développement tardif, souvent après 40 ans, forte hérédité et souvent retrouvé chez des sujets obèses
- Traitement avec hygiène alimentaire et parfois insuline

Pour résumé le diabète de type II:

- 1 facteur Héritaire
- Des facteurs liés à l'environnement
  - Sédentarisation
  - Alimentation (surconsommation de graisses et de sucres )

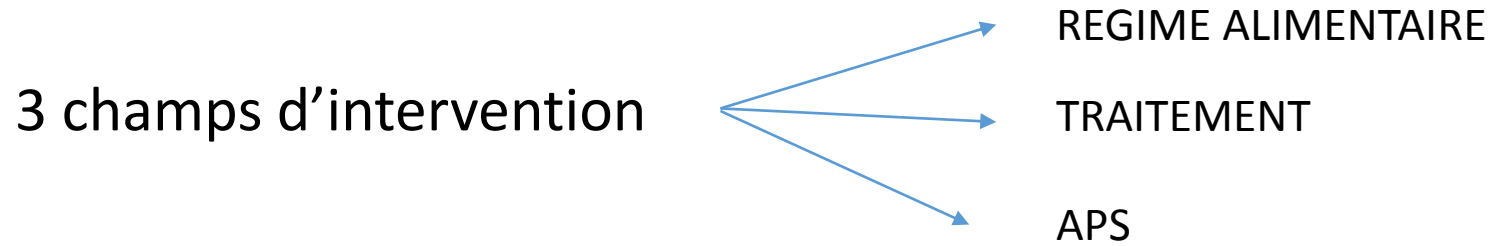
## Les complications du diabète de type II:

- Problèmes oculaires = pouvant engendrer la cécité (perte de la vue)
- Problèmes rénaux = pouvant aller jusqu'à l'insuffisance rénale
- Problème au niveau des pieds dû aux atteintes associées des vaisseaux, des nerfs et des os.

Ces lésions sont favorisées par les contraintes mécaniques (pression), l'insensibilité et les microtraumatismes répétés => **être vigilant en cas d'activités physiques!**

Notamment en fitness avec les activités sollicitant les impacts (quelle activité est à déconseiller?)

## Le traitement du diabète:

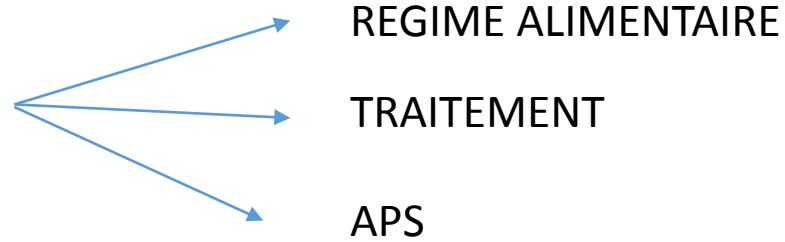


Lors d'un exercice ponctuel non contrôlé quels sont les risques?

- Réponse du diabétique à l'exercice de courte durée -> exercice bref et intense de - 10 minutes augmente l'hyperglycémie et la production de lactate. Ce type d'effort est peu recommandé sauf si cet exercice se fait 45 minutes après une prise alimentaire (par exemple petit déjeuner).
- Réponse du diabétique à l'exercice prolongé (au-delà de 20 minutes) = altération de la performance à exercice prolongé d'intensité modérée à élevée avec risques d'hypoglycémie.
- **MAIS** lorsque la personne atteinte de diabète de type II contrôle le champ alimentaire et traitement et après un avis médical favorable, celui-ci peut pratiquer une activité physique régulière.

# Le traitement du diabète:

3 champs d'intervention

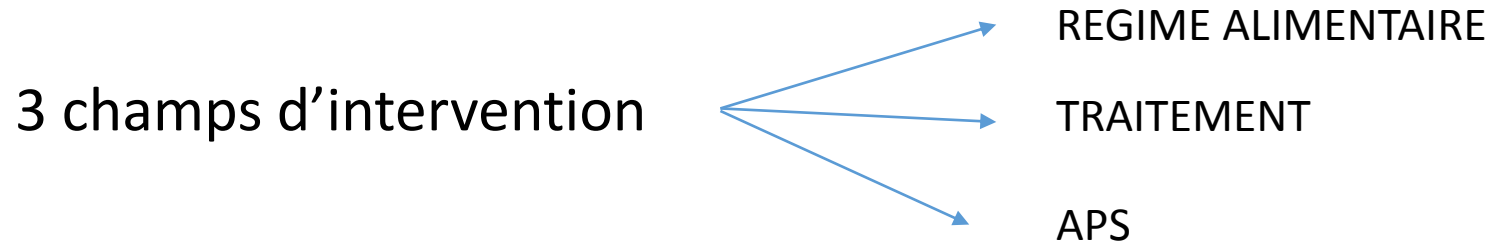


Quels sont les bénéfices d'une pratique physique régulière chez ces personnes?

- En musculation :
  - amélioration de la force et de l'endurance musculaire
  - Changement de la composition corporelle avec diminution de la masse grasse (graisse abdominale souvent caractéristique chez les diabétiques de type II) tout en préservant la masse maigre.
- Entraînement aérobie:
  - Amélioration de l'endurance et de la VO2 max.



## Le traitement du diabète:



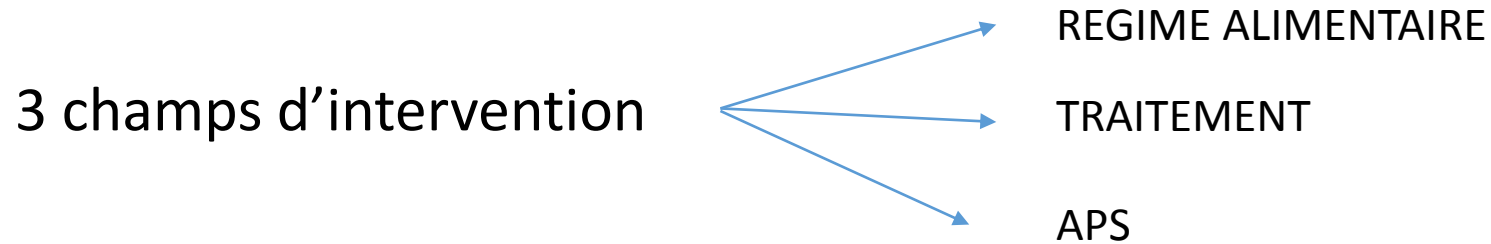
Que se soit par la musculation ou le travail en endurance, le diabétique améliore sa tolérance au glucose permettant d'ajuster de manière bénéfique:

- l'alimentation en étant moins sévère sur le régime alimentaire
- De diminuer les traitements pharmacologiques
- Diminuer le cholestérol (total)

Ces bénéfices peuvent impacter sur la qualité de vie:

- Mieux être psychologique
- Meilleure estime de soi
- Sensation de réappropriation de leur corps

## Le traitement du diabète:



Les diabétiques bien contrôlés peuvent prendre part à tout type d'activité physique.

En tant qu'éducateur sportif quelques précautions à prendre:

- s'assurer de la validité du certificat médicale
- Disposer dans la salle de boissons sucrées ou sucre rapide en cas d'hypoglycémie
- Hydratation car sujet à excès de sudation et déshydratation chronique.
- Port de chaussures adaptées pendant le sport

Pour la personne diabétique: mesurer sa glycémie avant et après exercice.

Pour les personnes diabétiques débutants une activité démarrer au minimum et induire une notion de progression.

**FIN**