

Date: mai 2024

LE DIABÈTE ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Le diabète est une maladie métabolique chronique caractérisée par des taux élevés de glucose ou de sucre dans le sang qui, au fil du temps, causent des lésions du cœur, des vaisseaux sanguins ou des reins. Environ 537 millions d'adultes âgés de 20 à 79 ans vivent actuellement avec un diabète. Cela représente 10,5% de la population mondiale dans ce groupe d'âge. Selon les recommandations du journal de diabète du Canada, l'activité physique permet de contrôler le taux de sucre dans le sang et de faciliter la perte de poids. C'est un très bon complément aux médicaments.

Premièrement, les exercices aérobiques tels que la marche, la bicyclette et la natation sont à prescrire avec des intervalles d'entre 5 à 15 minutes à une intensité confortable, jusqu'à trois fois par jours. Par semaine, il est important de viser au minimum 150 minutes d'activité physique.

Deuxièmement, les exercices de résistance à poids libre et avec machines sont un bon commencement pour les personnes ayant le diabète. Les recommandations sont un programme avec 6 à 8 exercices qui visent les grands groupes musculaires d'une à deux séries de 15 répétitions chacune.

Voici quelques points importants à considérer afin de minimiser les risques associés à l'activité physique chez les personnes avec un diabète :

- Éviter la pratique d'activité physique dans la chaleur en raison de la déshydratation due à l'hyperglycémie.
- Avoir des collations riches en glucose pour éviter l'hypoglycémie pour ceux ayant le diabète du type 1.
- Prendre des capsules d'insuline, en cas d'hyperglycémie avec l'accord d'un professionnel de la santé.
- Bien monitorer les exercices et prendre en considération les signes, tel que le taux de glucose sanguin, la pression sanguine, l'hydratation, la vision floue, maux de tête.

Ressources :

Sigal, R. J., Armstrong, M. J., Bacon, S. L., Boule, N. G., Dasgupta, K., Kenny, G. P., & Riddell, M. C. (2018). Physical activity and diabetes. *Canadian journal of diabetes*, 42, S54-S63.