

Chronique préventive

DIABÈTE – FÉVRIER 2021

Diabète : devrait-on prescrire l'activité physique ?

C'est bien connu, une vie active améliore la santé physique et mentale. Pour les personnes atteintes de **diabète de type 2**, c'est même plus qu'une recommandation : une activité physique régulière peut carrément devenir **une clé du traitement** !

LE SAVIEZ-VOUS ?

- **Un Canadien sur 10** est diabétique. Ce chiffre grimpe à **plus d'un Canadien sur 4** si l'on inclut les prédiabétiques (des personnes sans diabète, mais avec un taux de glucose dans le sang plus élevé que la normale).
- Le diabète de type 2 représente 90 % des cas diagnostiqués.
- Sans changements à leurs habitudes de vie, les prédiabétiques développent la maladie en **5 ans ou moins**.

En collaboration avec
Stéphanie Chrétien, B. Sc.

Kinésiologue chez [Dialogue Optima Santé globale](#)

VIVEZ L'EXPÉRIENCE PRÉVENTIVE LA CAPITALE



Cette chronique préventive est disponible gratuitement à l'adresse suivante :
viva.lacapitale.com



Programme santé
en milieu de travail

La Capitale 
Assurance et services financiers

Quand le diabète s'installe...

Le diabète est une maladie chronique qui ne se guérit pas, mais que l'on peut traiter et contrôler. Il est causé par un manque ou un défaut d'utilisation de l'**insuline**. Cette hormone produite par le pancréas permet à tout le corps d'utiliser le **glucose sanguin**, sa principale source d'énergie. Ce glucose provient surtout de l'alimentation, mais le corps en fabrique aussi à partir de réserves existantes.

Normalement, quand la **glycémie** (le taux de glucose dans le sang) augmente, la sécrétion d'insuline avertit les muscles, le cerveau et les autres tissus de capter le glucose pour en faire bon usage. On évite ainsi d'avoir trop de sucre dans le sang (**hyperglycémie**). Cet excès pourrait, à long terme, endommager plusieurs organes (yeux, reins, nerfs, cœur, vaisseaux sanguins). Pour un diabétique, cette régulation fait défaut.

Il existe plusieurs formes de diabètes (de type 1, de grossesse, etc.). Cependant, celui de **type 2** prédomine avec 90 % des cas diagnostiqués. Autrefois, le type 2 affectait surtout les 40 ans et plus. Aujourd'hui, la présence de la maladie chez de jeunes adultes – ou même des enfants – est inquiétante. Pourtant, adopter de saines habitudes de vie peut **diminuer de près de 60 % le risque** de diagnostic pour ce diabète ou, du moins, en retarder l'apparition. ■



ÇA COÛTE CHER !

Un Canadien sur 10 (10 %) est diabétique. Le nombre de cas grimpe à plus d'un Canadien sur 4 (29 %) lorsque l'on inclut les personnes prédiabétiques ou encore, sans diagnostic. Les coûts directs de cette situation pour le système de santé oscilleraient entre **3 et 4 milliards de dollars**. Le coût réel se révèle toutefois **beaucoup plus grand**, puisqu'une personne diabétique devient plus à risque de vivre d'autres problèmes sérieux : insuffisance rénale, amputation, cécité, etc. La prévention et le traitement du diabète constituent donc des enjeux de société qui vont au-delà des problèmes de santé individuels.

La prévention joue d'ailleurs un rôle décisif : à moins de changer ses habitudes de vie, une personne nouvellement prédiabétique développe en général la maladie dans les 5 années suivantes. ■

Être actif : un incontournable du traitement

Avec le diabète de type 2, le corps produit de l'insuline, mais pas assez ; parallèlement, une résistance à l'action de l'insuline s'installe. Pour cette raison, il devient plus difficile pour les cellules de capter le glucose circulant dans le sang.

La médication utilisée pour traiter le diabète peut accroître la production d'insuline, mais aussi redonner une certaine sensibilité quant à son effet. Or l'activité physique **augmente cette sensibilité à l'insuline naturellement**. Lors d'études, cet effet perdurait même jusqu'à 60 h après l'exercice. Encore mieux : les muscles en action carburent au glucose, ce qui prévient son accumulation dans le sang.

Bref, être actif tous les 2 à 3 jours ferait perdurer les bienfaits, tout comme une médication. Certains diabétiques actifs normalisent d'ailleurs leur glycémie par ce moyen. Ils évitent ainsi la prise de nouveaux médicaments ou revoient leur dosage à la baisse.

À tout cela s'ajoutent les nombreux avantages de l'activité physique pour la santé générale :

- Aider à maintenir un poids santé
- Améliorer le profil lipidique sanguin
- Abaisser la tension artérielle
- Réduire les risques de mortalité cardiovasculaire et globale

Ces bienfaits laissent entrevoir d'autres retombées positives pour contrer la maladie. Par conséquent, la pratique régulière d'activité physique devrait faire partie intégrante d'un plan de traitement du diabète. Voici ce que les experts recommandent :

- Pratiquer au moins **150 minutes par semaine** d'activités cardiovasculaires (qui causent de l'essoufflement) et ne pas rester inactif plus de deux jours de suite.
- Intégrer **deux séances d'exercices musculaires par semaine**, car ils activent plus de muscles. Rares sont les activités quotidiennes ou sportives qui sollicitent le haut du corps. Pourtant, plus nous comptons de muscles actifs, mieux notre corps parvient à utiliser le glucose, même au repos ! Dans ce contexte, préférez les exercices à l'aide de poids, qui se sont révélés plus efficaces que ceux avec des bandes élastiques.
- **Éviter de rester assis de façon prolongée** puisque cela augmente le risque d'incidents cardiovasculaires, et même de décès. Il vaut mieux se lever 2 à 3 fois par heure. ■



Passer à l'action, pour de bon !

Adopter un style de vie actif, ce n'est pas toujours facile. Pour bien démarrer et surtout, pour persévérer, voici quelques conseils :

REPÉREZ les obstacles

- **Vous n'avez pas le temps ?** Fractionnez vos activités en périodes de 10 minutes réparties dans votre semaine. 10 minutes dans une journée valent mieux que rien du tout !
- **Ça ne vous tente pas ?** Essayez diverses activités ou moments de la journée afin de découvrir la formule parfaite pour vous.
- **C'est trop répétitif ?** Brisez la monotonie avec de la musique différente, de la bonne compagnie ou de nouveaux défis.
- **Vous craignez d'abandonner ?** Décrivez les bienfaits ressentis et vos réalisations dans un journal qui vous servira de rappel. Joindre un cours ou un club de marche – ou encore participer à un défi sportif – peut aussi vous motiver à maintenir votre engagement envers vous-même. ■



PARLEZ-EN autour de vous

Donnez un coup de pouce à votre motivation en informant votre entourage de vos intentions. Vos proches respecteront vos périodes d'exercice et vous encourageront à les maintenir. Qui sait, peut-être se joindront-ils à vous ? ■



Pensez à votre SÉCURITÉ

Pour retirer des bienfaits de votre activité physique, vous devez la pratiquer de manière sécuritaire. Informez votre médecin, surtout si vous avez des problèmes de santé ou que vous ciblez une intensité élevée lors de vos séances. Des ajustements de médication ou certaines précautions pourraient se révéler nécessaires.

Pour un coup de pouce bienvenu, faites appel à un professionnel qualifié de l'activité physique, comme un ou une [kinésiologue](#). Ce spécialiste sera en mesure de vous offrir un encadrement pour une pratique sécuritaire. ■

PLANIFIEZ (réalistement)

Préparez-vous un plan d'action déterminant à l'avance le **quoi**, le **quand**, le **où** et le **comment**. Inscrivez à votre agenda la période et l'endroit choisis pour pratiquer votre activité.

Précisez ce que vous pouvez – et non ce que vous souhaitez – accomplir. Faites un suivi de vos progrès et soyez indulgent envers vous-même s'il vous arrive de manquer une séance. Toutefois, si cela se produit régulièrement, revoyez votre plan pour vous assurer que vos objectifs sont réalistes. Mieux vaut commencer doucement et progresser... plutôt que d'y aller trop fort et d'abandonner. ■

En bref

En plus de prévenir le diabète de type 2, faire de l'activité physique aide à contrôler la glycémie. Un mode de vie actif constitue ainsi, et sur plusieurs plans, un complément de traitement efficace (et naturel !) pour cette maladie trop présente. ■

Bibliographie

- DIABÈTE CANADA. « [Le diabète au Canada : Document d'information](#) ». Ottawa, 2020. [En ligne].
- DIABÈTE CANADA. « [Planifier pour faire de l'activité physique régulièrement](#) ». *Guide d'activité physique et d'exercice pour le diabète*. Ottawa, 2020. [En ligne].
- DIABÈTE QUÉBEC. « [Comprendre le diabète – Mythes et statistiques](#) ». [En ligne]. Consulté le 4 décembre 2020.
- DIABÈTE QUÉBEC. « [Les bénéfices de l'activité physique](#) ». [En ligne]. Consulté le 4 décembre 2020.
- EKOE, Jean-Marie, GOLDENBERG, Ronald et KATZ, Pamela. « [2018 Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Management of Diabetes in Canada: Screening for Diabetes in Adults](#) ». *Canadian Journal of Diabetes*. Canada, 2018.
- PARK, Ji-Hye et Young-Eun LEE. « [Effects of exercise on glycemic control in type 2 diabetes mellitus in Koreans: the fifth Korea National Health and Nutrition Examination Survey \(KNHANES V\)](#) ». *Journal of Physical Therapy Science*, 27(11), 3559-3564, 2015. doi : [org/10.1589/jpts.27.3559](#)