Messages clés

MIEUX GERER SON DIABETE DE TYPE 2 C'EST :

- Pratiquer une activité physique et sportive adaptée pour
  - Augmenter la sensibilité à l'insuline,
  - Améliorer l'équilibre glycémique.
- Adopter une alimentation équilibrée et variée.
- Prendre son traitement.

Conduite à tenir

MIEUX AGIR POUR SOIGNER SON DIABETE DE TYPE 2 C'EST :

- Entretenir ou développer ses capacités cardiorespiratoires et musculaires par une activité physique et sportive régulière et adaptée selon une fréquence, une intensité, un temps et un type (F.I.T.T).
- Manger moins gras, moins sucré, moins salé et réduire la consommation d'alcool.
- Réduire ou stopper sa consommation de tabac.
- Adapter son traitement avec son médecin.

En pratique

MIEUX BOUGER AVEC UN DIABETE DE TYPE 2 C'EST :

- Ne pas fumer 2 heures avant ni deux heures après l'exercice si l'on est fumeur.
- S'hydrater.
- Respecter les phases d'échauffement et de récupération.
- Conserver une dose de sucre avec soi et contrôler sa glycémie (avant et après l'exercice).
- Se chausser correctement et surveiller ses pieds avant et après une activité physique et sportive.
- Signaler tout symptôme qui semblerait inhabituel (douleur dans la poitrine, malaise, essoufflement anormal, palpitations) survenant à l'effort ou juste après l'effort.

En savoir plus

LE DIABETE DE TYPE 2 C'EST QUOI?

Selon l'OMS, « Le diabète est une maladie chronique qui survient lorsque le pancréas ne produit pas assez d'insuline ou lorsque l'organisme n'est pas capable d'utiliser efficacement l'insuline qu'il produit. » Or l'insuline est la « » qui permet aux cellules d'utiliser le glucose. « Il en résulte une concentration accrue de glucose dans le sang (hyperglycémie). Le diabète de type 2 résulte de l'utilisation inadéquate de l'insuline par l'organisme. » Il est définit par une glycémie supérieure à 1,26 g/l, après un jeune de 8 heures, vérifiée à deux reprises.
Les causes sont génétiques et comportementales, en particulier le surpoids et la sédentarité.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Le diabète entraîne des variations glycémiques extrêmes à l'effort et au repos.

➡ Pour en savoir plus voir fiche « Variations glycémiques »

L'activité physique et sportive adaptée permet d'augmenter la sensibilité à l'insuline dans les cellules des muscles sollicités pendant 24 à 30 heures. Elle améliore donc la régulation du glucose dans le sang.
La pratique d'une activité physique et sportive régulière améliore l'équilibre glycémique à long terme (HbA1c).

VRAI / FAUX

Toutes les chaussures de sport conviennent aux pieds d'une personne diabétique.

FAUX

Le pied diabétique nécessite une attention particulière. La sensibilité des pieds peut être réduite par une complication appelée neuropathie diabétique. Dans ce cas, il est recommandé de porter des chaussures et des accessoires (chaussettes, guêtres) permettant de réduire les risques de blessures par frottement.

➡ Pour en savoir plus : voir la fiche « Le pied diabétique »

Les yeux d'une personne diabétique sont particulièrement sensibles.

VRAI

Les vaisseaux sanguins de l'œil peuvent être altérés par le diabète. Certaines activités demandent donc des précautions (boxe, musculation, gymnastique, etc.) surtout si elles impliquent des chocs ou de prendre une position tête en bas.

L'hypoglycémie n'est pas dangereuse.

FAUX

Les variations glycémiques extrêmes du diabète altèrent l'organisme. Les hypoglycémies peuvent entrainer des pertes de conscience aux conséquences graves (chutes, accidents, etc.). Elles peuvent apparaitre pendant le sommeil après des exercices intenses réalisés en fin de journée, qui doivent donc être évités. Dans tous les cas il est recommandé de mesurer sa glycémie et d'adapter son traitement avec son médecin.

➡ Pour en savoir plus : voir la fiche « Variations glycémiques »