

# Les bénéfices de l'activité physique pour la santé

Si l'activité physique régulière permet de prévenir l'apparition de nombreuses maladies, elle est indispensable pour toutes personnes diabétiques et joue un rôle essentiel dans le traitement, au même titre qu'une alimentation équilibrée et les médicaments. Des études démontrent en effet ses nombreux bienfaits, notamment l'amélioration de l'équilibre glycémique.

## Un enjeu mondial de santé publique

Les occasions d'être physiquement actifs ne cessent de se raréfier tandis que la prévalence des modes de vies sédentaires augmente dans la plupart des pays, entraînant de sérieuses conséquences sur les plans de la santé, du développement durable et de l'économie. Face au développement généralisé des maladies non transmissibles, un appel aux décideurs du monde entier à faire de l'activité physique une priorité de santé s'est concrétisé par la [Charte de Toronto](#) pour l'activité physique en 2010. Depuis 2012, l'inactivité physique est devenue la première cause de mortalité évitable dans le monde, responsable de plus de décès que le tabagisme.

## Sédentarité, activité physique, sport...

La pratique d'activités physiques ou sportives contribue au maintien de la santé chez le sujet sain ([Charte d'Ottawa](#)) et contribue chez les personnes vivant avec une maladie chronique non transmissible à améliorer l'état de santé et à prévenir les complications liées à la maladie.

### Quelques définitions pour mieux vous repérer :

**Sédentarité** : activité physique faible ou nulle avec une **dépense énergétique proche de zéro**. Le temps passé assis ou allongé pendant la période d'éveil, entre le lever et le coucher, en est un bon indicateur. Il doit être inférieur à 8 h/jour en prenant en compte toutes les activités durant lesquelles nous sommes assis (repas, déplacement, travail, temps passé devant un écran).

**Activité physique** : ensemble des mouvements corporels produits par la mise en action des muscles et entraînant une **augmentation de la dépense énergétique** au dessus du métabolisme de repos. Les [recommandations mondiales de l'OMS](#) sont d'au moins 150 minutes d'activité physique par semaine.

**Sport**: forme d'activité physique qui, à travers une participation organisée ou non, a pour objectif l'expression ou l'amélioration de la condition physique et psychique, le développement des relations sociales ou l'obtention de résultats en compétition de tous niveaux.

## Activité physique et diabète

Un français sur deux ne sait pas que l'activité physique peut permettre de prévenir et traiter de nombreuses maladies chroniques telles que le diabète. Voici les conclusions de deux études qui démontrent que l'activité physique est véritablement un élément clé dans la gestion du diabète :

**Lorsqu'on est prédiabétique**, l'activité physique fait baisser d'environ 50% les risques de devenir diabétique à moyen terme (3 ans) et permet de retarder l'apparition de la maladie.

**Lorsqu'on est diabétique** la pratique d'au moins 150 minutes d'activité physique par semaine, combinée à des conseils nutritionnels, fait baisser l'hémoglobine glyquée d'environ 0,7 % et diminue les risques de complications associées (rétinopathie, néphropathie, accident cardiaque et accident vasculaire cérébral).

## Parmi ses nombreux bienfaits :

- amélioration de l'insulino-sensibilité et de l'équilibre glycémique ;
- diminution du risque de maladie cardio-vasculaire et d'hypertension artérielle ;
- diminution des graisses abdominales ;
- diminution du taux de mauvais cholestérol (LDL) ;
- augmentation du taux de bon cholestérol (HDL) ;
- aide au maintien ou à la perte poids ;
- diminution du stress et de l'anxiété ;
- augmentation de la confiance en soi et du bien-être ;
- etc.

## Des bienfaits prochainement remboursés ?

S'inspirant de la Charte de Toronto pour l'activité physique, l'[article 144](#) de la Loi de santé prévoyant la prescription et le remboursement d'une activité physique adaptée aux personnes inscrites en Affection Longue Durée se concrétisera bientôt sous la forme d'un décret d'application. Cette mesure vise donc à réduire les inégalités de santé auxquelles sont soumises les personnes en situation de précarité en permettant à chaque patient en ALD de profiter des effets bénéfiques de la pratique d'une activité physique pour le maintien ou l'amélioration de sa qualité de vie.

## Quelles sont les recommandations ?

Chez la personne diabétique, l'activité physique est bénéfique à tout âge. Il est préférable de répartir la dépense physique sur toute la semaine en variant le type d'efforts (endurance et renforcement musculaire), la fréquence, la durée et la nature de l'activité pratiquée.

- l'[OMS](#) recommande de pratiquer au moins **150 minutes d'activité** d'intensité modérée par semaine ou 30 minutes de marche rapide par jour. Cet objectif peut être atteint en une ou plusieurs fois au cours de la journée pour un bénéfice similaire sur la santé.
- La **régularité** est importante dans la pratique d'une activité physique. L'idéal est d'en faire tous les jours. Mais vous pouvez compléter votre activité quotidienne de 30 minutes par une activité plus soutenue le week-end
- En cas de reprise d'une activité physique, parlez-en à votre médecin traitant ou votre diabétologue afin d'effectuer les **tests d'aptitudes nécessaires** à une pratique sécurisée.

## Quel type d'activité pratiquer ?

Martine Duclos distingue **4 environnements** permettant de pratiquer une activité physique :

- Vie professionnelle : cette condition touche moins de 10% de la population en France, par exemple les maçons et les boulangers.
- Déplacements : lorsque les déplacements (travail-domicile, école, courses) sont actifs, c'est à dire quand la marche ou le vélo sont par exemple utilisés.
- Vie domestique : le ménage et le rangement prennent du temps et représentent une activité physique relativement intense.
- Loisirs : le sport fait partie de cette catégorie ainsi que le bricolage et le jardinage.

Ne vous pressez pas et **prenez le temps d'essayer plusieurs activités** avant de choisir celle qui correspond

le mieux à vos attentes, votre condition physique, vos goûts et votre emploi du temps. Aucune activité physique ou sportive n'est en théorie interdite, mise à part les activités aéronautiques, la plongée et les activités de combat étant soumises à certaines restrictions. Cela dit, tout le monde n'a pas la même constitution et **certaines activités seront à éviter ou à privilégier en fonction de votre profil**. C'est une question de bon sens. **Parlez-en à votre médecin.**

Les activités de groupe sont un excellent moyen pour partager votre expérience et vous inciter à reprendre et poursuivre une activité sur le long terme. Les activités douces et d'endurance sont idéales en cas de diabète, car les muscles ont toujours assez d'oxygène pour brûler le glucose : natation, gymnastique, marche soutenue (30 minutes entre 4 et 6 km/h...), footing, vélo, etc. Le squash, le tennis ou le football, en revanche, demandent des efforts parfois brutaux et obligent l'organisme à aller au bout de lui-même (on parle d'exercice en anaérobic, car il n'y a plus assez d'oxygène pour brûler le sucre).

## **Quelles sont les règles de sécurité ?**

Il reste que **toute activité physique ou sportive** n'est pas sans danger. **Demandez conseil à votre médecin avant tout projet de reprise d'une activité physique afin d'effectuer un bilan de santé**. Ce qui compte, c'est le plaisir, la régularité et le **respect de quelques règles simples**. Celles que vous transmet votre médecin, comme par exemple de **vérifier sa glycémie avant, pendant et après l'effort, d'avoir du sucre sur soi** en permanence; **d'adapter son alimentation et ses doses d'insuline** en fonction de l'activité choisie, etc. Et celles de tout exercice physique en général : bien s'échauffer, s'arrêter progressivement, s'hydrater, s'étirer...

Téléchargez notre guide “ Diabète et activité physique ” dans [votre espace personnel](#)