

Pratiquer une activité physique quand on est diabétique et âgé

Sans faire de sport intensif et quand la santé le permet, il est bon pour l'équilibre glycémique, les muscles et les os d'avoir une activité physique régulière ou de sortir pour marcher un peu tous les jours entre 15 et 30 minutes, histoire de prendre un peu la lumière (bon pour le moral) et le soleil (bon pour la vitamine D et le calcium).

Prévenir le risque de chute

L'activité physique doit également tenir compte de votre état clinique et du risque de chute. Selon les données du *Baromètre santé 2005* réalisé par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes), près d'une personne âgée de 65 à 75 ans sur quatre a chuté dans l'année écoulée. Le renforcement musculaire est une clé pour la prévention des chutes et le maintien de l'autonomie. La marche régulière doit être encouragée, ainsi que des exercices plus intenses lorsque cela est possible.

Néanmoins, il faut toujours avoir de quoi se resucrer en cas d'hypoglycémie.

Il ne s'agit pas de battre des records ou de devenir un sportif de haut niveau mais tout simplement d'entretenir son corps, ses muscles et de conserver son autonomie le plus longtemps possible. Pratiquer une activité physique quotidienne permet de retarder les effets du vieillissement et d'accroître la longévité.

Maintenir un lien social entre les générations

Cela peut être également l'occasion pour vous de rencontrer d'autres personnes du même âge pleines de dynamisme ou de rester en contact avec des personnes jeunes et actives. Vous pourrez pratiquer votre activité en toute convivialité, apprendre aux plus jeunes, vous amuser et vous faire plaisir.

Trouver « votre » activité physique

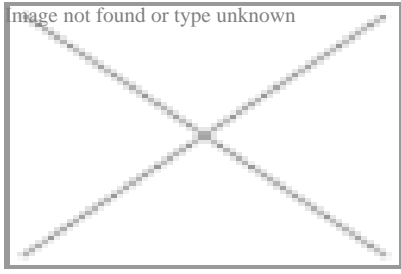
Les activités les plus plébiscitées par les personnes âgées sont la marche, le jardinage, la gymnastique douce, la natation et la danse. L'essentiel est de trouver une activité qui vous convient. Les bénéfices ne tarderont pas à se faire sentir : amélioration de l'équilibre, de l'endurance, de la souplesse et de la coordination des mouvements. Les gymnastiques chinoises peuvent également apporter de l'équilibre et un certain confort : respiration plus libre, meilleur sommeil, diminution du stress et des douleurs. La danse, plus souvent pratiquée par les femmes, favorise l'endurance, la souplesse et le renforcement musculaire des jambes.

Garder la forme sur la durée

Peu importe l'activité choisie, l'important est de la pratiquer régulièrement et sans interruption brutale. Si une activité ne vous convient plus, réfléchissez à ce que vous pourriez faire d'autre, changez d'horaire, parlez-en à un animateur/éducateur sportif qui pourra vous orienter sur une autre activité.

Source : MagazineEquilibre, n ° 289 septembre-octobre 2012, avec le concours de la Fédération française EPMM Sports pour tous.

Lire l'article du diabète LAB :



[Les personnes âgées diabétiques : un enjeu de santé publique](#)