



**MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Pôle Ressources National
Sport Santé

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LE DIABÈTE

“

■ **diabète** [djə.bɛt\] n. m. – Maladie chronique grave qui apparaît lorsque le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline ou lorsque l'organisme n'utilise pas correctement l'insuline qu'il produit.

L'insuline est une hormone qui régule la glycémie. L'hyperglycémie, également appelée glycémie élevée, est un effet courant du diabète non maîtrisé qui, au fil du temps, provoque de graves lésions dans de nombreux systèmes du corps, en particulier les nerfs et les vaisseaux sanguins.

”

2 TYPES DE DIABÈTE

TYPE 1

Aussi appelé diabète insulino-dépendant ou juvénile, le DT1 se caractérise **par une production insuffisante d'insuline**, laquelle doit être administrée quotidiennement.

TYPE 2

Le DT2 modifie la façon dont l'organisme utilise le sucre (glucose) comme source d'énergie et **empêche l'organisme d'utiliser correctement l'insuline**, ce qui peut entraîner **une forte glycémie** s'il n'est pas traité.



Le diabète peut être la cause de cécité, d'insuffisance rénale, d'accidents cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux et d'amputation des membres inférieurs.

#3

POUR RÉDUIRE LES CONSÉQUENCES DU DIABÈTE

Certains comportements permettent d'améliorer le profil glycémique et **d'éviter ou de retarder les conséquences qu'il peut avoir.**

RÉGIME ALIMENTAIRE SAIN

MÉDICAMENTS

DEPISTAGE RÉGULIER

TRAITEMENT DES COMPLICATIONS

ACTIVITÉ PHYSIQUE



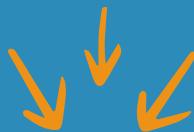
MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

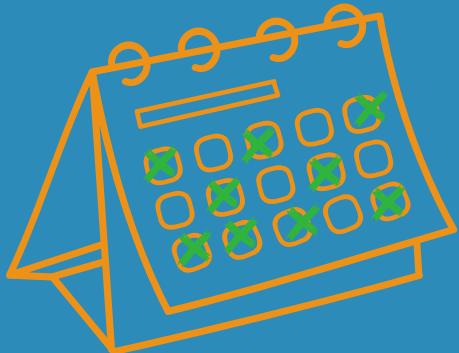
#4 ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET DIABÈTE

Une activité physique adaptée peut avoir des effets bénéfiques sur le diabète de TYPE 1 et 2, en améliorant la sensibilité de l'insuline et en aidant à stabiliser le poids réduisant ainsi les complications vasculaires.



RÉGULIÈRE

Pratique pluri-hebdomadaire,
voire quotidienne si possible



ADAPTÉE



Toutes les activités physiques peuvent être pratiquées, mais il est conseillé de consulter un médecin pour choisir la discipline la plus adaptée.

#5 FAITES LE POINT AVEC VOTRE MÉDECIN

Dans le cadre d'une reprise d'activité physique, **votre médecin pourra vous conseiller un bilan annuel de l'état de votre diabète** (évaluation du risque cardiovasculaire et recherche des complications éventuelles) et, selon votre situation, vous orienter vers une consultation préalable avec votre diabétologue..



POUR CETTE REPRISE, IL POURRA ÉGALEMENT VOUS ORIENTER VERS UNE MAISON SPORT-SANTÉ !

#6

AGISSEONS !

Pour trouver un programme d'activité physique adaptée à votre état de santé, renseignez-vous auprès de la **Maison Sport-Santé** la plus proche de chez-vous.



Agissez dès maintenant et consultez la cartographie des Maisons Sport-Santé



Sources :

Organisation mondiale de la santé, Diabète : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

L'assurance maladie, Diabète et activité physique : les fondamentaux : <https://www.ameli.fr/loire-atlantique/assure/sante/themes/diabete-adulte/diabete-vivre-quotidien/activite-physique/diabete-activite-physique-fondamentaux>

Haute Autorité de Santé, Diabète de type 2 L'activité physique pour votre santé : https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-11/ap_fiche_diabete_2.pdf