



# SE METTRE DOUCEMENT À L'EXERCICE PHYSIQUE



Les données et les images sont simulées à titre d'illustration. Il ne s'agit pas de vraies données, ni de vrai(e)s patient(e)s ou professionnel(le)s de santé.





# LES AVANTAGES DE L'EXERCICE PHYSIQUE

Comme la plupart d'entre nous le savent, l'exercice physique est bon pour la santé, profitant au cœur, au corps et à l'esprit.<sup>1</sup> Il a été démontré qu'il aide à prévenir des affections telles que les maladies cardiovasculaires et le cancer, et contribue à réduire les symptômes de dépression et d'anxiété.<sup>1</sup> Si vous êtes diabétique, l'activité physique est d'autant plus précieuse qu'elle peut également aider :

- **dans la gestion du poids – l'exercice physique peut permettre de perdre du poids, ce qui peut réduire le risque de complications chez les personnes atteintes de diabète de type 1 et peut même mettre certaines personnes atteintes de diabète de type 2 en rémission<sup>2</sup>**
- **à baisser les taux de glucose – l'activité physique aide à abaisser les taux de glucose parce que nos muscles ont besoin d'en utiliser plus pendant que nous faisons de l'exercice<sup>3</sup>**
- **à améliorer la résistance à l'insuline – les études montrent que l'exercice physique structuré peut aider à lutter contre la résistance à l'insuline chez les personnes atteintes de diabète de type 2<sup>4</sup>**
- **à réduire les taux d'HbA1c – garder la ligne peut vous aider à gérer votre taux d'HbA1c (une mesure moyenne de la glycémie prise sur une période de deux à trois mois)<sup>5</sup>**

1 WHO. Activité physique. 2020. Disponible sur <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Consulté en juillet 2025.

2 Diabetes UK. Weight Loss and Diabetes. Disponible sur <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/whats-your-healthy-weight/lose-weight>. Consulté en juillet 2025.

3 British Heart Foundation. Diabetes. 2021. Disponible sur <https://www.bhf.org.uk/informationsupport/risk-factors/diabetes>. Consulté en juillet 2025.

4 Kumar A.S. et al. (2019) Exercise and insulin resistance in type 2 diabetes mellitus. Ann. Phys. Rehabil. Med., 62, pp. 98-103

5 Medical News Today. How can you lower your A1C levels? 2020. Disponible sur <https://www.medicalnewstoday.com/articles/317216>. Consulté en juillet 2025.

# DE QUELLE DOSE D'EXERCICE PHYSIQUE AVONS-NOUS BESOIN ?

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande aux adultes de faire au moins deux séances d'activités de renforcement musculaire qui travaillent tous les principaux groupes musculaires (jambes, hanches, dos, abdomen, poitrine, épaules et bras) chaque semaine, avec 150 minutes de cardio à intensité modérée ou 75 minutes de cardio à intensité vigoureuse.<sup>6</sup> Cependant, chaque petit pas aide. Vous n'avez pas besoin de courir un marathon : tout ce qui vous fait bouger vaut la peine, et plus vous appréciez, plus vous êtes susceptible de vous y tenir.

## QU'EST-CE QUE LE CARDIO ?

L'exercice cardio (ou aérobie) est une activité rythmique qui augmente votre fréquence cardiaque. Mais comment pouvez-vous dire si vous travaillez à une intensité modérée ou forte ? Essayez de parler, et vous le découvrirez aussitôt.

Les experts suggèrent<sup>7</sup> que :

- **si vous ne pouvez pas tenir une conversation pendant que vous faites de l'exercice, alors vous travaillez à fond**
- **si vous pouvez parler, mais que vous avez du mal à trouver le souffle pour chanter, alors vous saurez que vous travaillez à un niveau d'intensité modérée**

Dans les deux cas, vous devrez ressentir une augmentation de votre fréquence cardiaque, votre respiration sera plus rapide et l'air expiré sera plus chaud.<sup>7</sup>

6 WHO. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Disponible sur <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>. Consulté juillet 2025

7 NHS, Live Well, Exercise. 2021. Disponible sur <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-health-benefits/>. Consulté en juillet 2025.

## POINTS À CONSIDÉRER

La pratique d'un nouveau sport peut être excitante, mais avant de vous précipiter, prenez le temps de parler à l'équipe qui suit votre diabète, surtout si vous avez été inactif(ve) durant un certain temps et/ou si vous avez une maladie cardiaque<sup>8</sup> : elle peut vous conseiller sur tout ce que vous devriez ou ne devriez pas faire.

Il convient également de garder à l'esprit que l'exercice physique peut faire fluctuer votre taux de glucose,<sup>9</sup> il est donc important de contrôler vos niveaux avant, pendant et après l'entraînement, surtout si vous prenez de l'insuline.

**RESTER VIGILANT** : si vous présentez une hyperglycémie lors d'une activité physique, vous devez rechercher la présence de cétones dans vos urines. Les cétones sont produites lorsque le corps commence à utiliser la graisse comme carburant au lieu du glucose. Faire de l'exercice quand des cétones sont présentes peut élever le taux de glucose encore plus haut et, en l'absence de traitement, pourrait conduire à une affection potentiellement mortelle appelée acidocétose (coma diabétique). Si vous avez des cétones, ne faites pas d'exercice physique et demandez conseil à votre équipe soignante.<sup>10</sup>



8 Diabetes.co.uk. Diabetes and Exercise. 2022. Disponible sur <https://www.diabetes.co.uk/exercise-for-diabetics.html>. Consulté en juillet 2025.

9 Medical News Today. What to know about exercising with type 1 diabetes. 2021. Disponible sur <https://www.medicalnewstoday.com/articles/type-1-diabetes-and-exercise#how-exercise-affects-insulin>. Consulté en juillet 2025.

10 American Diabetes Association. Hyperglycaemia. Disponible sur <https://www.diabetes.org/healthy-living/medication-treatments/blood-glucose-testing-and-control/hyperglycemia>. Consulté en juillet 2025.

## VEILLEZ À LA SANTÉ DE VOS **PIEDS**

Comme vous le savez, il est essentiel de prendre soin de vos pieds si vous êtes diabétique.<sup>11</sup> Des problèmes peuvent survenir pendant l'exercice physique si vos chaussures sont mal ajustées ou inappropriées pour l'activité que vous entreprenez, ou si vous portez des chaussettes qui ne sont pas suffisamment absorbantes. Il est par conséquent conseillé de porter des chaussures de sport et des chaussettes en coton bien ajustées.<sup>9</sup> Vous devriez également contrôler vos pieds après chaque séance d'entraînement : si vous constatez des blessures et qu'elles ne guérissent pas en deux jours, ne tardez pas : parlez-en à votre professionnel(le) de santé.



<sup>11</sup> NHS. How to look after your feet if you have diabetes. Disponible sur <https://www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes/health-problems/>. Consulté en juillet 2025.

<sup>9</sup> Medical News Today. What to know about exercising with type 1 diabetes. 2021. Disponible sur <https://www.medicalnewstoday.com/articles/type-1-diabetes-and-exercise#how-exercise-affects-insulin>. Consulté en juillet 2025.

# UNE CERTAINE INSPIRATION

Si faire du sport n'est pas naturel pour vous, ou si vous n'en faites plus depuis un certain temps, alors votre plus grand défi est de commencer. Si vous ne savez pas par où commencer, Internet, les amis, la famille et les centres sportifs locaux peuvent constituer des sources d'inspiration. Il peut également être utile de vous poser quelques questions précises :

- **Êtes-vous de type introverti ou extraverti ?**  
Demandez-vous si vous préférez faire de l'exercice avec les autres ou par vous-même.
- **Aimez-vous être à l'intérieur ou à l'extérieur ?**  
Faire de l'exercice par n'importe quel temps vous convient ou préférez-vous pratiquer du sport à l'intérieur?
- **Vous êtes du matin ou du soir ?**  
À quel moment avez-vous tendance à avoir le plus d'énergie ?  
Si vous êtes un oiseau de nuit, le cours de gym de 6h30 du matin ne semble pas le plus adapté.
- **Clause de non-concurrence ?**  
Comment vous sentez-vous à l'idée de vous mesurer à un adversaire ou à une autre équipe ? Certaines personnes aiment la compétition parce qu'elle les pousse, mais ce n'est pas le cas pour tout le monde.
- **Investir de l'argent ainsi que du temps et de l'énergie vous convient ?**  
Payer des cours et/ou acheter beaucoup de matériel ne vous gêne pas ?  
Ou bien une paire de baskets est votre limite ?

Vos réponses devraient vous donner une idée de ce qui peut vous convenir, ou tout au moins elles vous aideront à exclure certaines options.

**Pour vous mettre en appétit, nous avons listé quelques éléments ci-dessous pour amorcer la réflexion...**

VOUS AVEZ DES PROBLÈMES DE PIED ?	Essayez de faire des exercices assis(e) sur une chaise. Les étirements du thorax, les torsions du haut du corps, les flexions de la cheville, les levers de bras et bien plus encore, sont tout à fait possibles en position assise, et tout aussi rentables !
AUX PRISES AVEC LE STRESS ?	Le yoga peut être utilisé pour lutter contre le stress et l'anxiété. <sup>12</sup> Vous pouvez soit trouver un cours local ou en suivre un sur internet chez vous à l'heure qui vous convient.
ENTORSES, ÉLONGATIONS OU DOULEURS ARTICULAIRES ?	La natation offre un excellent travail du corps entier à faible impact, idéal pour les personnes avec des raideurs articulaires ou présentant des maux et des douleurs.
BESOIN D'UN PEU D'AIDE ?	Certains d'entre nous avons besoin d'un peu d'encouragement pour nous mettre en route. Si vous vous reconnaissez, alors vous pouvez essayer de sous-traiter votre volonté à la technologie : un entraîneur personnel virtuel ou un traceur de fitness portable est peut-être ce qui vous donnera le coup de pouce supplémentaire !
TOUJOURS COINCÉ(E) ?	Nous l'avons déjà dit, mais il faut répéter : Tout mouvement compte. Cela inclut le nettoyage de votre maison, le transport des courses et le jardinage. Ou, si vous êtes à la recherche de quelque chose d'un peu différent, pourquoi pas essayer le fitness en réalité virtuelle (RV) ? Il suffit d'enfiler un casque RV et d'embrasser votre «athlète en ligne» intérieur !

## COURIR À VIDE

Il est essentiel d'avoir du carburant dans le réservoir lorsque l'on fait de l'exercice. Bien sûr, les aliments que vous mangez influenceront à la fois sur votre niveau d'énergie et votre taux de glucose ; il est donc d'autant plus important de vous en tenir à une alimentation saine et équilibrée compatible avec le diabète. Certaines personnes mangent un repas complet une heure à une heure et demie avant de faire de l'exercice, d'autres prennent une collation juste avant, et d'autres ne grignotent pas du tout. Vous vous rendrez peut-être compte que vous avez besoin de manger avant, pendant et après votre séance d'entraînement pour garder le contrôle de votre taux de glucose, mais tout le monde est différent, alors expérimentez un peu pour savoir exactement la quantité que vous devez manger, et à quel moment.

Il faut noter que si vous prenez de l'insuline au moment des repas ou d'autres médicaments qui peuvent entraîner une baisse du taux de glucose, vous devrez planifier vos routines alimentaires et de fitness plus attentivement.<sup>13</sup> Par exemple, si vous avez juste mangé un repas et que vous avez pris votre dose complète d'insuline, puis faites de l'exercice dans les trois heures, votre corps pourra ne pas avoir besoin de toute l'insuline et vous pourriez augmenter votre risque d'hypoglycémie.<sup>13</sup> Que vous ayez un diabète de type 1 ou de type 2, si vous rencontrez régulièrement des problèmes de glycémie pendant l'activité physique, mieux vaut consulter votre médecin.

## SUGGESTIONS DE COLLATIONS

- **Si vous avez besoin d'une collation pré-entraînement, essayez de combiner un glucide avec une protéine, par ex. des morceaux de pomme, du fromage et des crackers à grains entiers, ou des baies fraîches et une poignée de noix.**
- **Lorsque vous préparez votre sac de sport, faites preuve de prudence et mettez-y quelques glucides à action rapide, comme des comprimés de glucose, au cas où. Vous devrez également boire beaucoup de liquides.**

<sup>13</sup> American Diabetes Association. Eating Tips Before And After Exercise. Disponible à l'adresse suivante : <https://www.diabetes.org/healthy-living/weight-loss/eating-tips-before-after-exercise>. Consulté en juillet 2025.

<sup>9</sup> Medical News Today. What to know about exercising with type 1 diabetes. 2021. Disponible sur <https://www.medicalnewstoday.com/articles/type-1-diabetes-and-exercise#how-exercise-affects-insulin>. Consulté en juillet 2025.



## TRANSPIREZ mais pas trop

Bien que nous soyons nombreux à apprécier le temps plus chaud quand il arrive, si vous faites de l'exercice à l'extérieur, vous devrez garder un œil sur la température, car il peut être plus difficile de gérer le taux de glucose quand il fait chaud. Si, par exemple, vous prenez de l'insuline, elle peut être absorbée plus rapidement au site d'injection, ce qui signifie que vous présentez un risque plus élevé d'hypoglycémie.<sup>14</sup>

**LA SOLUTION : contrôlez votre taux de glucose plus souvent et prenez les mesures appropriées pour remédier à l'hyperglycémie ou à l'hypoglycémie. Si possible, planifiez à l'avance en augmentant votre apport en glucides avant l'entraînement si vous en avez besoin et en emportant une collation sucrée avec vous.**

L'autre point à surveiller est l'épuisement par la chaleur, qui peut se développer si le corps n'arrive pas à réguler correctement sa température. Ce n'est généralement pas grave si vous pouvez refroidir dans les 30 minutes, mais si cela s'aggrave en coup de chaleur, alors il doit être traité comme une urgence médicale.<sup>15</sup> Les signes d'épuisement par la chaleur comprennent des maux de tête, des vertiges, des nausées, une peau chaude et sèche, une fatigue intense et une augmentation du rythme cardiaque, une fièvre élevée (supérieure à 39°C).<sup>15</sup>

**LA SOLUTION : si vous soupçonnez un épuisement par la chaleur, déplacez-vous quelque part au frais, allongez-vous avec vos pieds surélevés et buvez beaucoup d'eau.<sup>14</sup> Il peut également être utile d'appliquer des compresses froides sur votre cou et vos aisselles.<sup>15</sup>**

<sup>14</sup> Diabetes UK. Diabetes and Hot Weather. Disponible à l'adresse suivante : <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/managing-your-diabetes/hot-weather>. Consulté en juillet 2025.

<sup>15</sup> NHS. Heat exhaustion and heatstroke. Disponible à l'adresse <https://www.nhs.uk/conditions/heat-exhaustion-heatstroke/>. Consulté en juillet 2025.



## CHUTE À L'OBSTACLE FINAL ?

**On peut avoir l'impression qu'il y a beaucoup à penser, mais une fois que vous avez commencé, l'exercice physique peut devenir une habitude à laquelle vous tenez: ce qui est plus susceptible de se produire si vous avez trouvé une activité que vous aimez.**

Ne soyez pas trop dur(e) avec vous-même si vous ne vous entraînez pas pendant un ou deux jours, et ne vous poussez pas si vous ne vous sentez pas bien (les maladies telles que la grippe peuvent conduire à des taux de glucose plus élevés et augmenter le risque de complications graves à court terme comme l'acidocétose<sup>16</sup>).

Certaines personnes trouvent qu'il est plus facile de garder ses engagements lorsqu'on s'entraîne avec des amis ou en groupe. D'autres aiment la liberté de pouvoir faire de l'exercice lorsqu'ils le choisissent. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise approche. Juste d'énormes avantages à récolter lorsque vous progressez : d'une bonne poussée d'endorphines à court terme, à potentiellement repousser des complications à long terme. Alors, qu'attendez-vous?

16 NHS. Influenza Hub. <https://influenzahub.com/fr/nos-articles/les-personnes-atteintes-de-certaines-maladies-chroniques/combattre-la-grippe-lorsque-vous-etes-diabetique>. Consulté en juillet 2025.



Clause de non-responsabilité : Les informations fournies n'ont pas vocation à être utilisées pour un diagnostic ou un traitement médical ou à se substituer à des conseils médicaux professionnels. Consultez votre médecin ou professionnel(le) de santé qualifié au sujet de votre état et pour obtenir un traitement médical approprié.

Les symptômes, les situations et les circonstances individuelles peuvent varier.

© 2025 Abbott. Le boîtier du capteur, FreeStyle, Libre et les marques associées sont des marques d'Abbott. ADC-79665 v2.0