

L'activité physique est bénéfique aux personnes atteintes du diabète

L'activité physique s'avère très positive pour les personnes atteintes de diabète de type 2. Elle régule les sucres et les lipides sanguins. Elle diminue clairement le risque de complications telles que l'accident vasculaire cérébral (AVC) ou l'infarctus.

Le diabète de type 2 est une maladie chronique qui atteint 171 millions d'adultes (2,8%) dans le monde (350'000 en Suisse). On estime que ce nombre va passer à 366 millions (4,4%) d'ici 2030 [1]. Le traitement vise à prévenir ou ralentir la progression de la maladie et de ses complications (affections cardiaques ou circulatoires, atteintes des nerfs périphériques ou rénales) par la combinaison de médicaments, d'un régime alimentaire et d'activité physique.

L'activité physique profite aux personnes atteintes de diabète de type 2

Une revue récente [2] montre que des programmes d'activité physique améliorent la santé des patients atteints de diabète de type 2 à court et long terme. L'entraînement a des effets positifs sur le poids, les sucres sanguins, la production d'insuline, la consommation des graisses, le taux de cholestérol et la tension artérielle. L'activité physique amène une diminution de l'hémoglobine glyquée, un indicateur qui renseigne sur les sucres sanguins au cours d'une période de plusieurs semaines. Or, on sait qu'une réduction de 1% de l'hémoglobine glyquée diminue les risques de complications du diabète (AVC, infarctus) de 21% [3]!

Les programmes d'entraînement doivent être individualisés

La majorité des études recommandent une activité aérobique modérée à importante d'au moins 150 minutes par semaine. Certaines préconisent d'entraîner la force en parallèle. Les traitements médicamenteux ou diététiques doivent être adaptés à



chaque patient; il en va de même pour l'activité physique. Les programmes d'entraînement devraient être personnalisés et praticables pour s'assurer l'adhésion des patients. Il est important d'accorder la plus grande attention à l'intensité de l'exercice car ce paramètre est inversement proportionnel à l'adhésion des patients: si l'entraînement s'avère trop intense, la motivation diminue.

Les patients diabétiques bougent moins que les non-diabétiques

Quoique les médecins encouragent les patients diabétiques à pratiquer une activité physique régulière, ceux-ci sont moins actifs que les non-diabétiques, indique une étude menée auprès de plus de 26'000 personnes [4]. Les raisons pourraient être des difficultés financières, la distance entre domicile et lieu de l'activité, le temps à disposition, les comorbidités, les complications liées au diabète, la motivation ou la non-perception des bénéfices liés à l'activité [2, 5]. Le programme d'activité DIAfit, dans lequel les physiothérapeutes occupent une place importante, a été implanté dans toute la Suisse pour proposer une offre spécifique d'activité physique aux personnes atteintes de diabète.

Lara Allet, PhD, physiothérapeute, est professeure à la Haute Ecole de Santé de Genève (HES-SO) et chargée de recherche aux Hôpitaux universitaires de Genève.

DIAfit

Depuis quelques années, les patients diabétiques de type 2 de notre pays peuvent intégrer DIAfit, un programme d'activité physique spécifique et remboursé par les assurances. Il a pour objectif de permettre aux patients d'initier une activité physique en étant encadrés par une équipe pluridisciplinaire de spécialistes. DIAfit est placé sous le patronage de la Société suisse d'endocrinologie et diabétologie et soutenu par l'Association suisse du diabète. Une étude en cours évalue les effets de ce programme. www.diafit.ch

Références:

- 1) Wild S, Roglic G, Green A, et al. Global prevalence of diabetes: estimates for the year 2000 and projections for 2030. *Diabetes Care*. 2004;27(5):1047-53.
- 2) Ciara O'Hagan, Giuseppe De Vito, Colin A. G. Boreha. Exercise Prescription in the Treatment of Type 2 Diabetes Mellitus Current Practices, Existing Guidelines and Future Directions. *Sports Med*. 2013 Jan;43(1):39-49.
- 3) Stratton IM, Cull CA, Adler AI, et al. Additive effects of glycaemia and blood pressure exposure on risk of complications in type 2 diabetes: a prospective observational study (UKPDS Diabetologia). 2006;49(8):1761-69.
- 4) Perri MG, Anton SD, Durning PE, et al. Adherence to exercise prescriptions: effects of prescribing moderate versus higher levels of intensity and frequency. *Health Psychol*. 2002;21(5):452-58.
- 5) Morroto EH, Hill JO, Wyatt HR, et al. Physical activity in U.S. adults with diabetes and at risk for developing diabetes, 2003. *Diabetes Care*. 2007;30(2):203-09.

Editeur:



Association Suisse de Physiothérapie

Secrétariat · Stadthof · Centralstrasse 8b · 6210 Sursee · Tel. +41 (0)41 926 69 69
Fax +41 (0)41 926 69 99 · info@physioswiss.ch · www.physioswiss.ch