



# Bouger pour mieux vivre avec le diabète

Dossier d'information

TOURS

23 avril 2016

**CRESCENDOC**  
Réseau Documentaire en Promotion de la Santé

## Diabète de type 2 et activité physique

L'activité physique (AP) régulière est aujourd'hui reconnue comme un des piliers du traitement du diabète de type 2 (DT2), avec la prise de médicaments et une alimentation équilibrée.

Dans une perspective de prévention des complications et d'amélioration de la qualité de la vie, la pratique d'activités physiques adaptées (APA) fait ainsi l'objet de nouvelles articulations avec les pratiques d'éducation du patient. La récente reconnaissance institutionnelle des bénéfices de l'AP dans la prise en charge du DT2 est à l'origine de nouvelles dynamiques professionnelles qui se traduisent simultanément par le développement de nouvelles compétences chez les professionnels de santé et par l'émergence d'un nouveau groupe pro-

fessionnel. Des intervenants dénommés « éducateurs médico-sportifs » figurent en effet officiellement dans la liste des professionnels paramédicaux chargés de cette éducation dans les recommandations de la Haute autorité de Santé de novembre 2006. L'intégration de la question de l'AP dans les séances d'éducation du patient et dans la formation des professionnels est aujourd'hui effective dans les réseaux diabète. Les dispositifs inventés par ces réseaux sont variés, ils mobilisent l'ensemble des professionnels de santé et plus particulièrement des professionnels de l'encadrement d'activités physiques adaptées.

Cependant, bien que des rôles équivalents soient en théorie attribués à l'Activité Physique et à la diététique dans la

prise en charge du diabète de type 2, en réalité un poids inégal (en faveur de la diététique) leur est donné à tous les niveaux de leur promotion : éducation du patient, formation des professionnels, séances ou consultations spécifiques, embauche dans les réseaux, participation aux équipes de coordination...

Source : Perrin Claire, Champely Stéphane, Chantelat Pascal, Sandrin Berthon Brigitte, Mollet Etienne, Tabard Nicolas, Tschudnowsky Muriel. **Activité physique adaptée et éducation du patient dans les Réseaux Diabète français**. *Santé Publique* 3/2008 (Vol. 20), p. 213-223

URL : [www.cairn.info/revue-sante-publique-2008-3-page-213.htm](http://www.cairn.info/revue-sante-publique-2008-3-page-213.htm).

## Comprendre le diabète

Il existe de nombreux documents expliquant ce qu'est le diabète et comment répondre au quotidien à cette maladie. Nous vous proposons ici quelques de références disponibles dans nos centre de ressources

- BORYS Jean-Michel, CYMES Michel. **Le diabète sans gêne. Prévention, mode de vie, suivi**. Paris : Editions Jacob-Duvernet, 2002, 115 p.
- EVEILLARD Anne, SIMON Dominique. **Mieux vivre avec le diabète**. Paris : Larousse, 2015, 191 p.
- FREROTTE Maïté, RIDDER (De) Josiane, SPIECE Catherine. **Le diabète. Des clefs pour le soigner**. Union Nationale des Mutualités Socialistes, 2002, Coll Guide solidarité Santé, 62 p.
- DE Kerdanet M., Jullien P. **Théo et Zoé. Le diabète des enfants**. Paris : Sanofi Aventis, 2010
- KISSEZ S. ROBERT Jean-Jacques, VIAS Marthe. **Les cahiers et dossiers de l'Association des Jeunes Diabétiques (AJD)**. Paris : AJD, 2013

## Cuisiner avec le diabète

- BERRIEDALE-JOHNSON Michelle. **La cuisine et le diabète : plus de 50 recettes pour diabétiques, riches en fibres, à faible teneur en sucres et en graisses.** ADN, 2002, Coll : Santé et cuisine, 98 p.

Ce livre de recettes adaptées au régime alimentaire du diabétique propose également une courte présentation de la maladie, de son diagnostic et de ses symptômes, des traitements possibles, de l'hyper et de l'hypoglycémie, ainsi que de l'ensemble des principes à suivre par le diabétique pour s'alimenter de façon correcte. Les aliments recommandés et à éviter sont également listés.

- CHARPENTIER Guillaume, LAFUENTE Bernard, LUCAS Chantal. **Recettes anti-diabète.** Paris : Hachette Pratique, 2001, Coll Petits Pratiques Cuisine, 62 p.

Cet ouvrage propose ces recettes adaptées au régime des diabétiques. Chaque recette est assortie d'une fiche diététique et d'un conseil médical. Toutes les informations permettent de composer des menus sains et savoureux pour toutes les occasions.

- COSTA Claire-Emilie, DUROX Francine, LEFEBVRE Catherine, MULLER Fanny, ROUMY-JAUNASSE Muriel. **Cuisinons plaisir et équilibre.** Orléans : Diabolo - Réseau diabète Orléans-Loiret, 2006, 135 p.

Cuisinons : plaisir et équilibre est un livre de recettes proposé par 5 diététiciennes hospitalières ou libérales, toutes actrices de Diabolo. Il s'adresse en premier lieu aux personnes diabétiques, mais aussi à toutes celles qui souhaitent des calories limitées et un plaisir gustatif illimité.

## Le Programme National Nutrition Santé (PNNS)

Lancé en janvier 2001, le Programme national nutrition santé (PNNS) a pour objectif général l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Le programme a été prolongé en 2006 puis en 2011. Fixés par le Haut conseil de la santé publique, les objectifs nutritionnels de santé publique structurent les orientations stratégiques du Programme national nutrition santé (PNNS) et du Plan Obésité (PO).

Dans le domaine de la nutrition, ces objectifs quantifiés, ont été regroupés selon quatre axes :

1. Réduire l'obésité et le surpoids dans la population.
2. Augmenter l'activité physique et diminuer la sédentarité à tous les âges.
3. Améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels, notamment chez les populations à risque.
4. Réduire la prévalence des pathologies nutritionnelles

L'ensemble du PNNS 2011-2015 est téléchargeable :

[www.mangerbouger.fr/content/download/3928/113964/version/1/file/PNNS\\_2011-2015.pdf](http://www.mangerbouger.fr/content/download/3928/113964/version/1/file/PNNS_2011-2015.pdf) (PDF, 2.8Mo).

**Les outils pratiques du PNNS à votre disposition pour manger mieux et bouger plus sur [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)**



[www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Vos-outils/Fabrique-a-menus](http://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Vos-outils/Fabrique-a-menus)

Avec la Fabrique à menus, fini la panne d'inspiration ! Découvrez des idées de menus de saison variés pour manger équilibré toute la semaine en accord avec les repères nutritionnels du **Programme National Nutrition Santé**



[www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus/Bougez-pres-de-chez-vous](http://www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus/Bougez-pres-de-chez-vous)

Ce nouveau service recense les "bons plans" de proximité pour être plus actif : visite de la ville à pied, journée d'initiation sportive, organisation de randonnées, en renseignant son code postal.

Retrouvez également les guides nutrition en téléchargement, plus de 650 idées recettes, le calendrier des saisons, une table de conversions...

**Les guides sont disponibles version papier dans votre centre de documentation**



## 30 minutes d'activité physique par jour : Les conseils de l'INPES

Une activité physique d'au moins 30 minutes par jour permet de rester en forme plus longtemps et de garder le moral. Associées à une alimentation équilibrée, ces 30 minutes d'exercice sont tout indiquées pour conserver la tonicité musculaire et pour prévenir les maladies cardiovasculaires. Mais si on n'a pas le temps ou l'envie, pas d'excuse, on peut aussi fractionner en 3 séances de 10 minutes.

Activité physique ne signifie pas exclusivement pratique d'un sport. Tout exercice qui amène à mettre son corps en mouvement, à dépenser de l'énergie est pris en compte. L'activité physique est définie comme « tout mouvement corporel produit par les muscles entraînant une dépense énergétique ». Le sport, lui, concerne des exercices physiques soumis à des règles précises pouvant donner lieu à

des compétitions. Et c'est bien parce que le sport et l'activité physique, ce n'est pas la même chose, que ces conseils vont vous aider à atteindre facilement les 30 minutes recommandées chaque jour.

Source : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Découvrez quelques exemples d'activités en fonction de leurs intensités et de leurs bénéfices :



### INTENSITÉ FAIBLE - 45 MINUTES

Marche lente, Bricolage, entretien, mécanique, Arrosage du jardin, Pétanque, billard, bowling, tennis de table, yoga, danse de salon...



### INTENSITÉ MODÉRÉE - 30 MINUTES

Marche rapide, marche nordique, Jardinage léger, ramassage de feuilles, Aérobie, danse (rock, disco...), vélo ou natation « plaisir », aquagym, Frisbee, badminton, golf...



### INTENSITÉ ÉLEVÉE - 20 MINUTES

Marche avec dénivelés, randonnée en moyenne montagne Bêchage, Jogging, VTT, natation « rapide », tennis, squash...

## Les conseils du Réseau Santé Nutrition Diabète 41

« C'est en forgeant que l'on devient forgeron » dit le dicton; de même, c'est en pratiquant une activité physique régulière que l'on apprend à la maîtriser. Chaque diabétique est unique, il est donc nécessaire de faire sa propre expérience pour pratiquer une activité physique bien dosée et sans risque. « L'activité physique est un des piliers de votre diabète... Apuyez vous sur lui ! ».

### Quelle activité efficace et sans risque ?

Les experts conseillent d'atteindre progressivement : au moins 30 mn 3 fois par semaine d'une activité physique d'endurance déclenchant une sueur ou permettant d'atteindre une fréquence cardiaque =  $0.7 \times (220 - \text{âge})$  \*après 5 à 10 mn d'échauffement avec 5 à 10 mn de récupération. Il est déconseillé d'exercer des activités physiques intenses et violentes.

**Les activités à éviter :** activités en résistance, les sports de combat, les sports en solitaire ou extrêmes

### Les précautions à prendre avant la reprise d'une activité physique :

- Demander un examen médical
- Faire une épreuve d'effort cardiaque,
- Avant l'exercice, mesurer sa glycémie

- Noter sur votre carnet la nature de l'exercice, sa durée, les glycémies et la fréquence cardiaque en début et fin d'exercice

- Prenez soin de vos pieds
- Ne jamais commencer par des exercices physiques trop intenses.
- Programmer son activité et adapter ses repas

### En cas d'hypoglycémie pendant l'exercice :

- Arrêt de l'exercice
- « Resucrage » avec 15g de glucides (barres de céréales, 3 sucres...)
- Rajouter 25 à 30g de glucides et renouveler cet apport suivant votre glycémie en prévention de l'hypoglycémie tardive.

### En prévention de l'hypoglycémie tardive :

- Rajouter 40 à 50g de glucides au repas suivant l'effort (pain, pâtes, riz...)
- Contrôler la glycémie du coucher, et prendre une collation si cela s'avère nécessaire N'oubliez pas de vous hydrater !

L'activité physique est donc très intéressante pour améliorer l'équilibre des glycémies, pour diminuer les facteurs de risque associés au diabète, mais aussi pour améliorer son bien-être physique et moral.

En savoir plus sur :

<http://reseaudiabete41.fr/le-diabete/diabete-gestationnel/>

## Des sites en ligne pour vous informer

[www.afd.asso.fr/](http://www.afd.asso.fr/) : Fédération Française des Diabétiques (AFD)

[www.indigo-diabete.fr/](http://www.indigo-diabete.fr/) : support en ligne pour aider à mieux gérer le diabète au quotidien

[pompeainsuline.afd.asso.fr/](http://pompeainsuline.afd.asso.fr/) : Site pour vous accompagner dans l'utilisation de la pompe à insuline

[www.obecentre.fr/](http://www.obecentre.fr/) : les centres spécialisés obésité de la région Centre Val-de-Loire

[repsocentre.fr/](http://repsocentre.fr/) : REseau de Prise en charge du Surpoids et de l'Obésité de l'adulte et de l'enfant.

**Pôle Ressources National "Sport, Santé, Bien-Etre"** : le Pôle ressources national Sport et Santé a pour objectif la promotion de l'activité physique et sportive comme facteur de santé. Outil national, il est à la disposition des services du ministère en charge des sports, des partenaires et acteurs qui œuvrent dans ce champ.

### Comprendre le diabète : les fondamentaux.

Chaine youtube de la Fédération Française des Diabétiques qui propose des vidéos pédagogiques animées sur les essentiels du diabète : définition, type 1, type 2, le rôle de l'alimentation, de l'activité physique...

## Les réseaux diabète en région Centre Val de Loire

**Cher :** RESEAU CAMEL  
[reseau.diabete@ch-bourges.fr](mailto:reseau.diabete@ch-bourges.fr)

**Indre :** RESEAU DIAPASON 36  
[diapason36@hotmail.fr](mailto:diapason36@hotmail.fr)

**Indre-et-Loire :** RESEAU DIABETE ET NUTRITION 37  
[lecomte@med.univ-tours.fr](mailto:lecomte@med.univ-tours.fr)

**Loir-et-Cher :** RESEAU SANTE NUTRITION DIABETE 41  
[santenutritiondiabete41@wanadoo.fr](mailto:santenutritiondiabete41@wanadoo.fr)

**Loiret :** RESEAU DIABOLO (Diabète Orléans Loiret)  
[reseau.diabolo@wanadoo.fr](mailto:reseau.diabolo@wanadoo.fr)

RESEAU LOIRESTDIAB [flagarde@ch-montargis.fr](mailto:flagarde@ch-montargis.fr)

### Pour plus de renseignements et d'accompagnement retrouvez :

L'espace du diabète et de l'obésité, 11 rue Marcel Dassault 37200 Tours  
L'AFD37, La Maison du diabète et de la nutrition de Tours



68 rue Walvein  
37 000 Tours

Téléphone :02 47 37 69 85  
Messagerie : [contac@frapscentre.org](mailto:contac@frapscentre.org)

# CRESCENDOC

Réseau Documentaire en Promotion de la Santé

Des documentalistes au service des acteurs en promotion de la santé en région Centre val de Loire

[www.frapscentre.org](http://www.frapscentre.org)

### Les membres du Groupe technique du réseau CRESCENDOC :

- - FRAPS AT 45 - 5 rue Jean Hupeau - 45000 ORLEANS - 02.38.54.50.96 -  
[doc.antenne45@frapscentre.org](mailto:doc.antenne45@frapscentre.org) - Coordinatrice du réseau : Mathilde POLLET
- - FRAPS AT 41 - 34 avenue Maunoury - 41000 BLOIS - 02.54.74.31.53 -  
[doc.antenne41@frapscentre.org](mailto:doc.antenne41@frapscentre.org)
- - FRAPS AT 37 - 54 rue Walvein - 37000 TOURS - 02.47.25.52.86 - [doc.antenne37@frapscentre.org](mailto:doc.antenne37@frapscentre.org)
- - CODES du Cher - 4 Cours Avaricum - 18000 BOURGES - 02.48.24.38.96 - [doc.codescher@wanadoo.fr](mailto:doc.codescher@wanadoo.fr)
- - CODES 36 - 73 rue Grande - 36000 CHATEAUROUX - 02.54.60.98.75 -  
[csanzani-codes.36@orange.fr](mailto:csanzani-codes.36@orange.fr)
- - CESEL - Hôtel Dieu - 34 rue du Dr Maunoury - BP 30407 - 28018 CHARTRES CEDEX -  
02.37.30.32.66 - [cesel@cesel.org](mailto:cesel@cesel.org)

