

UFO'MAG ACTIVITES DE LA FORME

N°3 – SEPTEMBRE 2019



**L'ACTIVITE SPORTIVE DANS LA
GESTION DU DIABETE**

RENTREE 2019-2020

Le Comité Départemental UFOLEP Nord vous souhaite une agréable rentrée 2019-2020.

Afin de répondre davantage à vos besoins, l'UFOLEP Nord poursuit ses initiatives à destination de ses associations proposant des « activités de la forme ». Vous retrouverez des numéros de « UFO'MAG activités de la forme », des temps de formation et une plateforme d'échanges pour les animateurs(trices).

Magazines « UFO'MAG activités de la forme »

- Septembre 2019
- Décembre 2019
- Février 2020
- Mai 2020

Formations

- 05 Octobre 2019 : « Prise en charge du public séniors » niveau 1 (9h30-12h30 à Lambersart)
- 14 Décembre 2019 : « Prise en charge du public séniors » niveau 2 (9h30-12h30 à Cysoing)
- 14 Mars 2020 : thématique à définir

Groupe facebook « Animateurs(trices) UFOLEP Nord – Activités de la forme »

Page Facebook consacrée uniquement aux activités de la forme afin de discuter, échanger, transmettre des articles, des connaissances, des approfondissements de connaissances

Vous souhaitez avoir des connaissances sur une thématique en particulier ? Contactez Céline Leclercq, référente des activités de la forme, soit par mail c.leclercq@ufolep-nord.fr soit via le groupe Facebook.


TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

FORMATION ANIMATEUR (PARTIE 1)

PROGRAMME
PRISE EN CHARGE DU PUBLIC SENIOR POUR LES ACTIVITÉS DE LA FORME (FITNESS)
(CONNAISSANCE DU PUBLIC ET CONCEPTION DES SÉANCES)

DATE
SAMEDI 05 OCTOBRE 2019 DE 9H30 A 12H30

LIEU
STUDIO FREE BODY
80 RUE DU 8 MAI 1945 / 59130 LAMBERSART

INFORMATIONS PRATIQUES
INSCRIPTION AVANT LE 24 SEPTEMBRE 2019
TARIFS : 15 EUROS (NON LICENCIES) / 5 EUROS (LICENCIES)
CHÈQUE A L'ORDRE DE L'UFOLEP NORD

LA 2EME PARTIE DE LA FORMATION AURA LIEU LE
SAMEDI 16 NOVEMBRE 2019 A CYSOING.



DOSSIER : DIABÈTE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le diabète ?

Le diabète est défini comme étant une maladie caractérisée par une hyperglycémie pathologique dont les symptômes sont connus depuis la plus haute antiquité. Des complications vont apparaître à long terme, ce qui fait la gravité de la maladie. Les stratégies de prise en charge ont pour objectif de diminuer la glycémie afin d'éviter ces complications.

Il existe 2 types de diabète, même 3 si nous prenons en compte le diabète gestationnel.

Le premier est le diabète insulino-dépendant (diabète de type 1). Il est marqué d'une carence absolue en insuline. Le second est le diabète non insulino-dépendant (diabète de type 2), où la pathogénie est bien plus complexe. Ce second type de diabète inquiète énormément, c'est un problème de santé publique que nous cherchons à réduire au maximum.

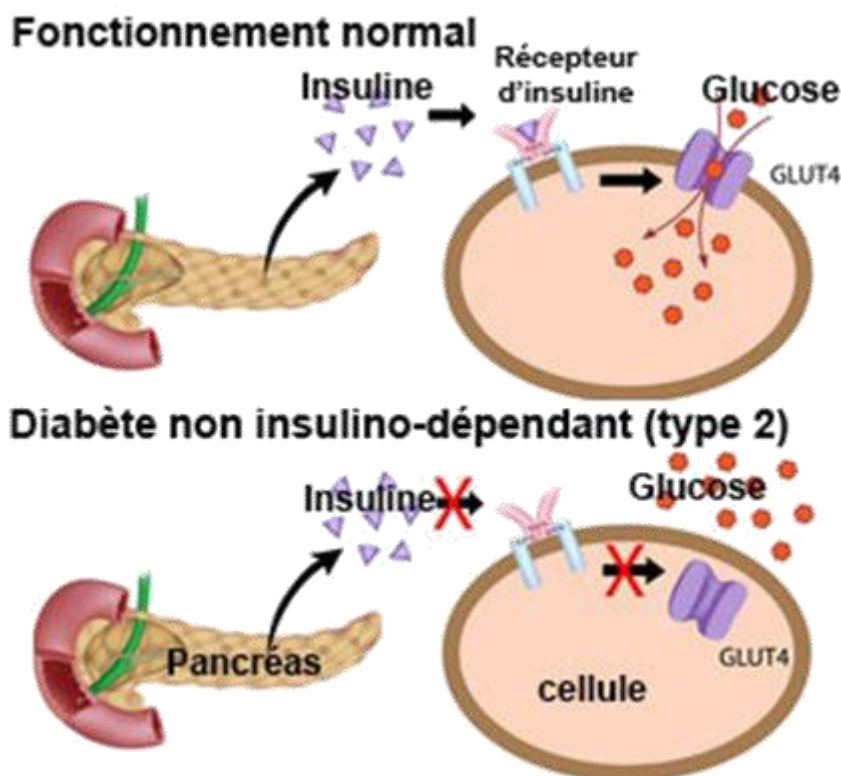
Nous allons consacrer cet article sur le diabète de type 2, puisque c'est le plus répandu au sein de nos séances. De plus, les personnes atteintes de diabète de type 1 l'ont depuis l'enfance et connaissent tout de leur maladie. Or, les personnes atteintes de diabète de type 2 l'ont bien plus tard (souvent passé la cinquantaine). Ces personnes ne connaissent pas forcément tout de leur maladie pour la grande majorité. Les médecins les sensibilisent sur leur diabète dans la vie quotidienne mais rarement dans les effets de l'activité physique sur leur maladie.

Le diabète de type 2 : définition

Le diabète de type 2 ou encore nommé le diabète non insulino-dépendant (DNID), est une maladie hétérogène non auto-immune. Elle est diagnostiquée par une découverte fortuite d'une hyperglycémie ou d'une glycosurie. Le diabète DNID consiste à une insulino-résistance. Ce qui signifie que l'hormone d'insuline qui est sécrétée par notre pancréas n'attire pas le glucose afin de réduire le taux de sucre dans le sang. A contrario, le diabète de type 1, il réside une sécrétion endogène d'insuline.

La maladie peut être très grave, il ne faut pas l'omettre.

Illustration du sujet sain et du sujet diabétique non insulino-dépendant



Le diabète de type 2 : les causes

Il existe différents facteurs :

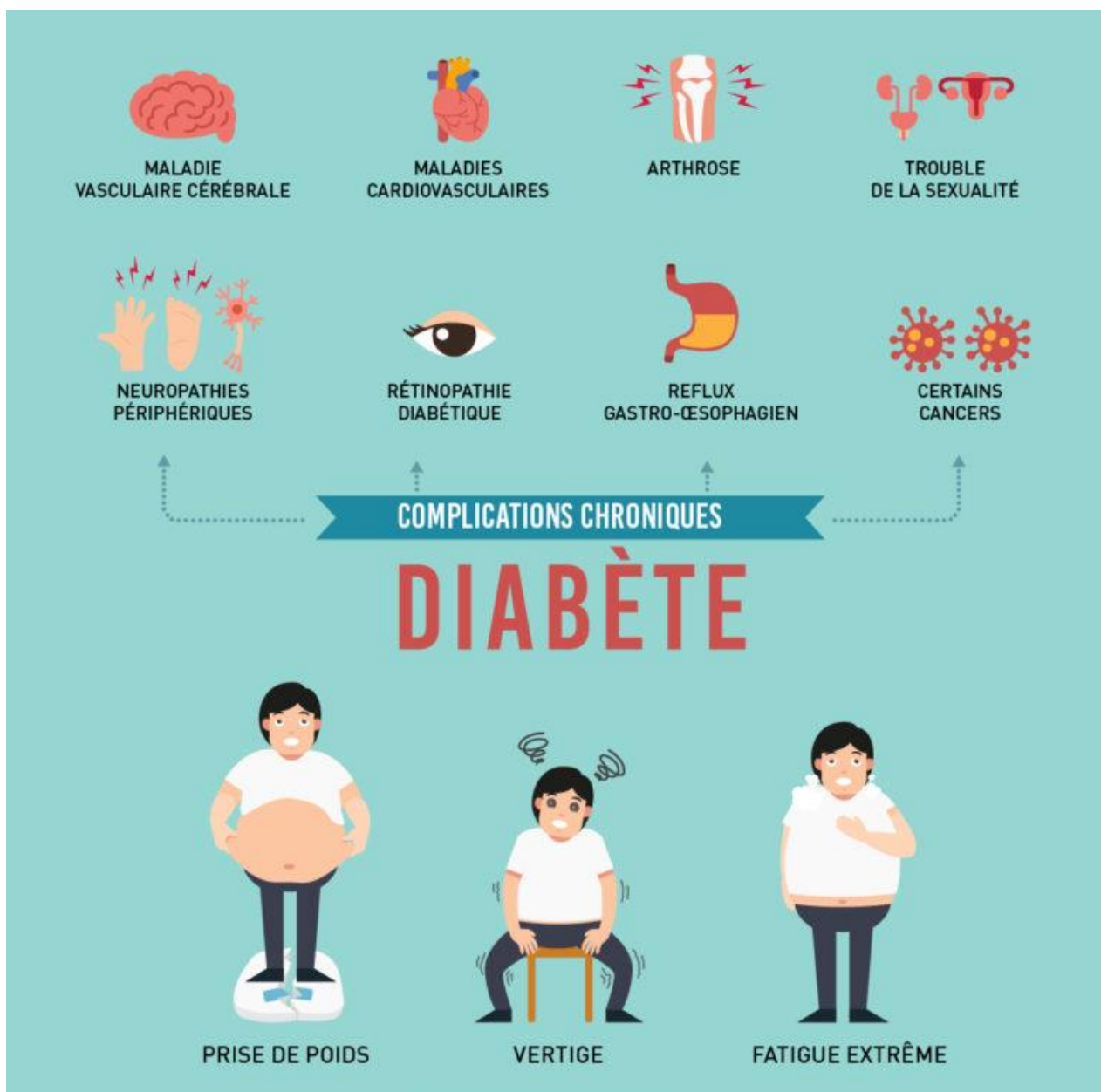
- Les antécédents familiaux ; + 40% de risque d'avoir du diabète non insulino-dépendant lorsque les parents en ont eu.
- L'obésité
- Stockage des graisses (forme androïde plus de chance d'en avoir que la forme gynoïde)
- Déséquilibre alimentaire
- Activité physique insuffisante

Le diabète de type 2 : les symptômes

Les symptômes du DNID :

- Soif abondante
- Souvent envie d'uriner (polyurie)
- Prise de poids importante

Qu'est-ce que le diabète de type 2 provoque d'un point de vue métabolique ?



Comment réduire sa glycémie lorsque l'on est DNID ?

Il est nécessaire dans un premier temps de rééquilibrer son alimentation. Il faut éviter les sucres rapides (pâtes blanches, riz blanc, pain blanc, farine blanche...), éliminer tous les aliments industriels (gâteaux, bonbons, plats industriels), mais aussi éviter tout ce qui est gras.

Il est également nécessaire de pratiquer une activité physique régulière.



L'activité physique et le diabète de type 2 :

La base énergétique de l'activité physique est l'ATP qui est l'adénosine triphosphate. Elle comprend de l'oxygène et du glucose et permet de donner l'énergie nécessaire pour pratiquer. De ce fait, elle utilise chez la personne diabétique du « sucre ». Ce que la personne a en trop grande quantité dans le sang. L'activité physique va permettre de puiser dans ce sucre la quantité qu'elle a besoin, et va entraîner une baisse du sucre dans le sang et donc diminuer la glycémie.

Les effets de l'activité physique sur le diabète :

- Prévention primaire (baisse l'incidence du diabète)
- Effet sur les graisses intra abdominale
- Préviend de la formation ou diminue le tissu adipeux beaucoup plus que la graisse sous cutanée ce qui baisse l'incidence du diabète
- Diminue la résistance à l'insuline donc baisse l'insulinorésistance qui est la cause principale du DNID.

La recommandation est de réaliser au moins 5 jours par semaine une activité physique d'intensité modérée (3 à 6 MET, soit 4 à 7 Kcal/min).

Néanmoins, malgré les effets positifs de l'activité physique chez les personnes atteintes de DNID, il est nécessaire, voire primordiale de faire attention.

Les activités physiques :

- Les activités physiques d'endurance sont à privilégier. En effet, ces activités vont permettre d'utiliser beaucoup de glucose, favorisant une diminution du taux de sucre dans le sang.
- En revanche, il faut éviter de pratiquer une activité physique de résistance puisqu'au contraire celle-ci va favoriser une hyperglycémie (augmentation du taux de sucre dans le sang).
- Des activités intermittentes existent. Cela consiste à combiner une activité d'endurance à une courte période de repos sans ou avec résistance. Cela est également conseillé mais en revanche elle passe par des phases hypoglycémiantes et des phases hyperglycémiantes. Il est nécessaire d'être vigilant aux différents signes afin de réguler et moduler l'activité physique.

Il est possible que 2 heures après la pratique la personne fasse de l'hypoglycémie. Il faut donc rester vigilant.

De plus, pour les personnes prenant de l'insuline, il faut diminuer la dose de 20% après la pratique physique, au risque de faire de l'hypoglycémie.

Il est nécessaire de conseiller aux personnes atteintes de diabète de prendre quelque chose pour se resucrer (miel, fruits secs, fruits sucrés comme orange, clémentines...etc. Il faut éviter le sucre blanc et les gâteaux industriels) au cas où elles feraient de l'hypoglycémie durant la séance. Les personnes ayant un appareillage pour consulter leur glycémie doivent l'avoir sur elles afin de contrôler leur taux dès qu'un symptôme apparaît.

Les symptômes de l'hypoglycémie

- Sueur, pâleur, sensation de faim anormale, nausées légères
- Nervosité, tremblement, palpitation, irritabilité
- Fourmillements ou picotements autour de la bouche
- Vertige, maux de tête, vision trouble
- Sensation de faiblesse, perte d'équilibre
- Accélération du rythme cardiaque, sensation d'angoisse

Des aggravations peuvent survenir :

- Incapacité à se concentrer
- Confusion
- Difficulté à parler
- Contraction musculaire
- Convulsions et perte de conscience (rare)

Que faire en cas d'hypoglycémie :

- Se resucrer
- Se mettre en position d'attente assis ou allongé durant quelques minutes.

Les symptômes de l'hyperglycémie

- Besoin fréquent d'uriner
- Sensation de soif importante et anormale (déshydratation)
- Bouche sèche
- Vision floue
- Fatigue importante

Des aggravations peuvent survenir si la personne ne boit pas assez :

- Trouble de la conscience, voire coma

Que faire en cas d'hyperglycémie :

- Surveiller sa glycémie
- Si aggravation appeler le 15

Recommandation après une hyperglycémie :

- Boire beaucoup d'eau ou des liquides non sucrés.

Afin d'avoir des résultats métaboliques favorables, il est nécessaire de pratiquer une activité physique au minimum 30 minutes. La durée idéale se situe entre 30 et 60 minutes. Il est recommandé de réaliser de 5 à 10 minutes d'échauffement et de récupération active afin de réduire les douleurs musculaires et ostéoarticulaires ainsi que les risques d'hypotension orthostatique.

Il est à noter que les effets positifs (telle que l'augmentation de la sensibilité à l'insuline) de l'activité physique sur le diabète durent 30 heures. C'est pour cela qu'il est primordial de pratiquer une activité physique régulière. Au minimum 3 fois par semaine.

Pour terminer nous pouvons dire qu'il est important de faire de l'activité physique lorsque la personne est atteinte de diabète de type 2, **mais qu'il faut rester néanmoins vigilant lors de la pratique. Des précautions sont à prendre et des signes sont à connaître afin de limiter les accidents.**

Bibliographie

- Didier, C. (2005). *Activité physique et diabète*. Science pharmaceutique.
- Gestion de l'activité physique par le patient diabétique. (2018, Avril). *Actualités pharmaceutiques*, pp. 38-42.
- Symptômes diabète*. (s.d.). Récupéré sur Assurance maladie.