



## Diabète type 2 et activité physique

Souffrez-vous de diabète de type 2 ? Que pourriez-vous faire pour aider à contrôler votre diabète? Est-ce que les médicaments contrôlent tout ou pouvez-vous améliorer votre situation davantage?

### Faits et chiffres

Le diabète de type 2 est très présent dans notre société. Selon Diabète Québec, 550 000 Québécois souffrent de diabète dont 225 000 qui n'ont pas encore reçu le diagnostique. Les diabétiques ont de deux à six fois plus de risque de souffrir d'un problème cardiaque<sup>1</sup> et 80 % des diabétiques de type 2 meurent d'une maladie cardiovasculaire. Les personnes souffrant de cette maladie ont une espérance de vie moins longue de 5 à 10 ans<sup>2</sup>.

Jadis, on nommait le diabète de type 2, le diabète de l'âge mûr. Cependant, au fil des ans, cette terminologie a été délaissée, car de nos jours, des personnes de plus en plus jeunes sont atteintes de la maladie. Au Texas, le département en charge de la santé des habitants estime que 45 % des nouveaux cas diagnostiqués de diabète de type 2 concernent des enfants de moins de 16 ans<sup>3</sup>. La situation devient donc de plus en plus alarmante. Le facteur commun de cette maladie est l'obésité. Le diabète peut engendrer plusieurs problèmes. En outre, la diminution de la vue, des problèmes de reins, la diminution de la sensibilité aux extrémités (pieds et mains), la mauvaise circulation, etc. Ces différents problèmes peuvent même engendrer l'amputation des mains et des pieds.

Voici une brève explication afin de mieux comprendre la maladie du diabète. Le diabète de **type 1** est la cause d'un déficit de production de l'insuline par le pancréas. Ceci entraîne des problèmes de glycémie (quantité de sucre dans le sang). Le diabète de **type 2**, est plutôt une résistance à l'insuline qui cause une hyperglycémie. C'est-à-dire que le pancréas doit sécréter davantage d'insuline pour que les sucres entrent dans les cellules. À un certain point, le pancréas se fatigue et ainsi le taux de sucre dans le sang augmente<sup>3</sup>. Bref, le diabète de **type 1** est un problème de production d'insuline tandis que le diabète de **type 2** est un problème d'assimilation de l'insuline.

Des études ont démontré que la pratique d'activité physique de façon régulière diminue le taux de maladies cardiovasculaires et de mortalité d'environ 45 à 70 % chez les diabétiques de type 2<sup>4</sup>. L'augmentation de la capacité cardiovasculaire, l'amélioration du contrôle de la glycémie, l'augmentation de la sensibilité à l'insuline, l'amélioration du profil lipidique et le contrôle du poids sont également d'autres bénéfices de la pratique régulière et intensive de l'activité physique chez les diabétiques<sup>5</sup>. L'activité physique est très bénéfique pour les diabétiques de type 2. Bref, l'une des premières habitudes de vie à changer lorsqu'on est atteint de diabète de type 2 est d'augmenter le niveau d'activité physique<sup>1</sup>. Les personnes atteintes de diabète de type 2 devraient consacrer un minimum de 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine réparti sur 3 jours<sup>5</sup>.

Attention! Il est cependant très important de consulter un professionnel de la santé avant d'entreprendre un programme d'activité physique lorsque vous souffrez de diabète.

Anick Charbonneau  
Kinésiologue

### Sources :

1. Association canadienne du diabète
2. Agence de la santé publique du Canada
3. REYMOND, William, *TOXIC – Obésité, malbouffe, maladies : Enquête sur les vrais coupables*, Éditions Flammarion, 2007
4. Clinical practice guidelines, *Physical Activity and Diabetes*, Canadian diabetes association, Clinical practice guidelines expert committee, 2003; S24-SS26, <http://www.diabetes.ca/cpg2003/downloads/physicalactivity.pdf>
5. Canadian journal of diabetes, *Physical activity in the management of diabetes : population-based perspectives and strategies*,; 2006, 30(1) :p. 52-62  
<http://www.diabetes.ca/files/Plotnikoff--FINAL.pdf>