

# Module III-4

## Activité physique

### Contexte

Si la pratique régulière d'une activité physique est importante pour tout le monde, elle s'avère particulièrement bénéfique dans la gestion du diabète de type 2. Alors que l'activité physique est importante pour améliorer l'état de santé et le bien-être général des personnes atteintes de diabète de type 1, elle nécessite également une plus grande proactivité pour adapter le traitement quotidien.

Les bienfaits potentiels d'un style de vie physiquement actif pour les personnes atteintes de diabète sont nombreux : meilleure forme physique, meilleur contrôle glycémique, taux de lipides normalisés, risque de trouble cardiovasculaire limité, diminution de l'adiposité et plus grand bien-être psychologique. La pratique d'une activité physique n'est toutefois pas sans risque. Avant de recommander à une personne atteinte de diabète de participer à un programme d'activité physique, il faut avoir vérifié que les bienfaits dépassent les risques et les obstacles.

Dans ce document, les termes 'activité physique' et 'exercice' sont utilisés indistinctement.

### But

Transmettre aux participants les connaissances relatives aux méthodes et aux conditions permettant d'optimiser les bienfaits et de minimiser les risques liés à la pratique régulière d'une activité physique chez les personnes atteintes de diabète et les aider à surmonter les obstacles personnels à la pratique d'une activité physique

### Objectifs

Au terme de ce module, le participant sera capable de :

- Décrire les caractéristiques d'une activité physique intense et d'un entraînement musculaire et citer des exemples pour chacun.
- Enumérer les effets bénéfiques d'une activité physique régulière chez les personnes atteintes de diabète de type 1 ou de diabète de type 2.
- Formuler des recommandations appropriées concernant l'intensité, la durée et la fréquence de l'activité physique.
- Identifier les examens appropriés à réaliser chez les personnes à risque avant de commencer un programme d'activité physique.
- Expliquer la gestion nutritionnelle associée aux formes légères, modérées et intenses d'activité physique.

- Décrire les conséquences physiologiques de l'activité physique chez les personnes atteintes de diabète de type 1 ou de diabète de type 2.
- Expliquer les effets de l'activité physique par rapport à l'insuffisance ou l'excès d'insuline.
- Comprendre les différences entre les objectifs métaboliques et cardiovasculaires.
- Expliquer l'importance d'adapter correctement la dépense énergétique (fréquence, intensité, durée de l'exercice physique) par rapport à l'état clinique et aux préférences personnelles de chacun.
- Expliquer le risque, la prévention et le traitement de l'hypoglycémie provoquée par l'exercice physique chez les personnes insulino-dépendantes ou chez les personnes sous hypoglycémiant.
- Reconnaître les effets à long terme de l'activité physique chez les personnes atteintes de diabète de type 1 et le risque d'hypoglycémie associé plusieurs heures après l'effort.
- Prendre conscience que de nombreuses personnes sont confrontées à des obstacles par rapport à la pratique d'une activité physique.
- Aider les personnes atteintes de diabète à identifier les stratégies qui peuvent les aider à intensifier leur activité physique quotidienne.
- Aider les personnes atteintes de diabète à identifier les stratégies qui peuvent les aider à poursuivre la pratique d'une activité physique à long terme.
- Décrire des alternatives à l'activité physique pour les personnes atteintes de complications micro- ou macrovasculaires du diabète.
- Décrire des alternatives à l'activité physique chez les personnes atteintes ou ayant été atteintes de la maladie du pied diabétique, d'ulcère ou d'arthropathie de Charcot.
- Décrire des alternatives à l'activité physique chez les personnes limitées physiquement, notamment par de l'arthrite ou suite à une amputation.

**Stratégies d'enseignement**

Exposé  
Groupes interactifs

**Temps suggéré**

Exposé : 1-1½ heure

**Profil du/des formateur(s)**

Médecin, infirmier, physiologiste de l'exercice ou physiothérapeute

**Evaluation des apprentissages**

Court travail  
Elaboration d'un programme d'activité physique

**Références**

American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscle fitness in healthy adults. *Med Sci Sports Exerc* 1990; 22: 265-74.

American Diabetes Association. Clinical practice recommendations 2008. *Diabetes Care* 2008; 31 (Suppl 1).

Canadian Diabetes Association Clinical Practice Guidelines Expert Committee. Canadian Diabetes Association 2003 Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Management of Diabetes in Canada. *Can J Diab* 2003; 27(Suppl 2): S24-S26.

Koivisto V. Exercise and diabetes mellitus. In *Textbook of diabetes* volume 2. Pickup J, Williams G (Eds). Blackwell Scientific Publications. Oxford, 1991.

Plotnikoff RC. Physical activity in the management of diabetes: population based perspectives and strategies. *Can J Diab* 2006; 30: 52-62.

Sigal RJ, Kenny GP, Wasserman DH, et al. Physical activity/exercise and type 2 diabetes: a consensus statement from the American Diabetes Association. *Diabetes Care* 2006; 29: 1433-8.

\* Objectifs d'un niveau avancé

Du contenu détaillé pour ce module est disponible en anglais sous forme de présentation PowerPoint à [www.idf.org](http://www.idf.org)