Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 6 (2004)

Heft: 4

Artikel: Une menace aigre-douce

Autor: Hunziker, Ralph

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995415

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 29.09.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sport et thérapie (3)

Une menace aigre-douce

Le diabète est une maladie qui prend des allures d'épidémie. Ses effets sur la santé sont graves et son coût pèse lourd sur la société. Comment diminuer les dégâts? En bougeant régulièrement, pardi!

Ralph Hunziker

Le diabète ou diabetes mellitus est l'une des maladies de civilisation les plus répandues à l'heure actuelle. Selon les extrapolations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), huit millions de personnes souffrent du diabète en Europe. Le nombre de diabétiques en Suisse est estimé à plus de 300 000, soit près de 4 % de la population. Selon une étude de l'hôpital universitaire de Zurich, 22 % des Suisses présentent un risque accru de développer la maladie. Rien que dans notre pays, les frais de traitement s'élèvent à plus de 500 millions de francs par année.

Jeunes et vieux

Il existe deux types de diabète. Le type 1 apparaît le plus souvent avant l'âge de 30 ans, raison pour laquelle on le qualifie de juvénile. Il concerne environ 10 % des diabétiques et est considéré comme une maladie auto-immune: les cellules qui produisent de l'insuline sont détruites par le système immunitaire, d'où un manque grave ou total d'insuline qu'il faut compenser par des injections.

Dans le cas du diabète de type 2, il y a production d'insuline, mais la sécrétion ou l'action de l'hormone est insuffisante. Le corps réagit en résistant à l'insuline, empêchant le passage du sucre du sang aux tissus. Ce type de diabète survient surtout dans la quarantaine.

Risque cumulé

Le diabète de type 2 est de plus en plus souvent diagnostiqué en Suisse. L'augmentation des cas parmi les enfants et les adolescents est particulièrement inquiétante. A l'origine de ce fléau moderne: la sédentarité et la malbouffe. Le diabète de type 2 est en effet associé, dans 80% des cas, à une obésité. Le surpoids perturbe l'action de l'insuline endogène et stimule la sécrétion d'insuline. Ce dérèglement favorise le stockage des graisses dans les cellules adipeuses endogènes, ce qui contribue à alimenter la prise de poids. Le cercle vicieux commence...

Cours et formation

L'activité physique et sportive devrait faire partie intégrante du quotidien des diabétiques. Le projet DIAFIT propose des cours adaptés à leurs besoins. Une formation complémentaire est proposée aux physiothérapeutes et maîtres de sport. Pour tout renseignement, s'adresser à Motio Promotion de la santé, Bahnhofstr. 10, 3250 Lyss, 032 387 00 68, diafit@motio.ch

Sport et diabète: recommandations

- Avant l'activité: contrôlez toujours votre taux de sucre avant de vous mettre en piste. S'il est inférieur à 5 mmol/l, prenez 10 g d'hydrates de carbone (l'équivalent de 3 morceaux de sucre/sucre de raisin ou de 1 dl de jus de fruit). S'il est supérieur à 15 mmol/l, reportez l'activité. Veillez à prendre votre dernier repas une à trois heures avant l'activité sportive et l'insuline au plus tard 1 heure avant l'effort.
- Pendant l'activité: l'activité physique augmente la sensibilité du tissu à l'insuline et la consommation de glucose dans les muscles. Conséquence: le taux de sucre dans le sang diminue. En cas d'hypoglycémie, absorbez immédiatement 10 g de sucres rapides. L'hypoglycémie se manifeste par une faiblesse musculaire, une sécrétion de sueur, des troubles de la vue et de la concentration. En cas d'effort intensif prolongé (plus d'une heure), contrôlez régulièrement votre taux de sucre et veillez à boire suffisamment. Vous pouvez également absorber 10 à 20 g d'hydrates de carbone toutes les heures.
- Après l'activité: le risque d'hypoglycémie perdure pendant plusieurs heures, parfois jusqu'à 24 heures, après un effort physique. La dose d'insuline et l'apport d'hydrates de carbone devraient donc être adaptés en conséquence.
- De façon générale: les diabétiques devraient toujours avoir leur certificat sur eux. Ils devraient aussi toujours avoir des sucres rapides et lents, ainsi que de l'insuline (sous forme d'injections ou de comprimés) à portée de main. Les sports qui leur sont recommandés sont la natation, le vélo, la gymnastique et la marche.

On relèvera aussi que les sujets diabétiques présentent, deux à trois plus souvent que les personnes en santé, des valeurs de pression artérielle élevées. Ils risquent donc davantage de développer des lésions des yeux (diminution de l'acuité visuelle pouvant aller jusqu'à la cécité), des reins, des vaisseaux (attaque cérébrale, infarctus) et du système nerveux (neuropathie diabétique).

A vos baskets!

Le surpoids, comme nous l'avons dit, est une des principales causes du diabète. Pour minimiser ce facteur de risque, deux mesures peuvent être combinées: d'abord modifier le contenu de son assiette et ensuite chausser ses baskets. La pratique régulière d'une activité physique, programmée plusieurs fois par semaine, contribue effectivement à faire diminuer le taux de sucre et la concentration de graisses dans le sang, à renforcer l'action de l'insuline endogène et à abaisser la tension artérielle.

L'exercice physique et le sport jouent donc un rôle déterminant tant sur le plan préventif que thérapeutique. Une certaine prudence est toutefois indiquée en cas d'efforts intensifs prolongés, surtout si le sujet n'y est pas habitué. Il peut arriver en effet que la pression artérielle augmente et que le taux de sucre dans le sang diminue, instabilité qui risque de provoquer, en cas de préparation insuffisante, une crise d'hypoglycémie.

Des dérèglements qui dégénèrent en maladies

L'absorption d'aliments riches en hydrates de carbone fait grimper le taux de sucre dans le sang. Normalement, ce taux est régulé par l'insuline produite par le pancréas, hormone qui entrave et stimule divers processus métaboliques. Elle accélère notamment le transport du sucre du plasma sanguin aux cellules: p. ex. dans les muscles qui l'utilisent pour produire de l'énergie, dans le foie qui le met en réserve ou dans les cellules graisseuses qui l'exploitent pour stocker des lipides. Résultat: le taux du sucre dans le sang régresse pour retourner à son niveau initial.

En cas de diabète, cette régulation est perturbée et les valeurs du sucre dans le sang restent élevées. Le corps essaie alors d'évacuer l'excédent de sucre par l'urine. Une soif intense, à laquelle correspond une abondante élimination d'urine, se manifeste alors. Cette réaction peut être considérée comme un des premiers symptômes de la maladie.

Il est normal que le taux de sucre augmente après un repas. Mais, chez les diabétiques, il augmente anormalement, atteignant des pics malsains qui entraînent des lésions vasculaires. La complication la plus fréquente est la neuropathie diabétique. Ce trouble du système nerveux se traduit par une diminution ou une disparition de la perception sensorielle (p. ex. «le pied du diabétique» qui se caractérise par la surinfection de plaies négligées). On observe d'autres troubles, moins sensibles, qui affectent les nerfs desservant les organes internes (système digestif, vésicule biliaire). m

Liens utiles

- ***www.diabetes-sport.ch:*** *pages de l'Association de promotion des activités physiques chez les diabétiques*
- ***www.prisma-online.ch:*** *«magazine» pour les diabétiques et leurs proches*