

À quel moment de la journée pratiquer une activité physique et comment adapter mes repas ?

Quel est le moment idéal pour pratiquer une activité physique ? Comment tenir compte des conditions météorologiques et comment adapter son alimentation quand on est atteint d'un diabète ? Faisons le point avec Mélanie Mercier, diététicienne.

À quel moment est-il bénéfique de pratiquer une activité physique ?

L'activité physique occupe une place importante dans la prévention et le traitement du diabète et de nombreuses autres pathologies. Aussi, tous les moments de la journée sont bons pour bouger ! Il est préférable de choisir le moment le plus pratique et adapté à son emploi du temps, et d'instaurer une routine hebdomadaire afin que l'activité physique ou sportive ne soit pas vécue comme une contrainte. Chaque moment de la journée présente des avantages et des inconvénients, optez pour celui qui vous arrange !

Faire de l'activité physique le matin permet de :

- Démarrer la journée plus sereinement, grâce à la sécrétion d'endorphines -des hormones qui agissent contre le stress et mettent de bonne humeur- ;
- Être plus alerte pour toute la journée, grâce à l'adrénaline ;
- « Contrôler » son appétit et la qualité de son alimentation : lorsque l'on fait une activité physique, on est plus enclin à consommer des produits intéressants nutritionnellement et moins tenté de grignoter ;
- Maîtriser plus facilement sa glycémie sur la journée ;
- Avoir sa soirée libre, pour passer des moments en famille ou entre amis.

Il existe toutefois des inconvénients à la pratique matinale :

- Devoir se lever plus tôt. Et, pour dormir suffisamment, il peut être nécessaire de se coucher plus tôt. Au départ, cela peut s'avérer difficile ;
- Adapter son petit-déjeuner et/ ou son traitement le matin pour éviter une hypoglycémie / une hyperglycémie ;
- Augmenter les risques de blessure car le corps n'est pas échauffé.

Faire de l'activité physique l'après-midi permet de :

- Pratiquer au moment du « pic » de performance de la journée, qui se situerait vers 16 heures : le déjeuner est en grande partie digéré et les nutriments sont disponibles dans le sang ;
- Partager ce moment en famille : à la sortie de l'école en allant chercher les enfants et petits-enfants, le weekend, après la sieste des petits (et des grands !) ou de renforcer les liens sociaux : on croise davantage de personnes en allant marcher l'après-midi !
- Bien dormir la nuit suivante, grâce aux endorphines et la baisse de l'adrénaline.

Il existe également des contraintes à la pratique l'après-midi :

- Contrôler la glycémie durant les heures qui suivent la pratique, y compris la nuit, la pratique du sport entraîne des risques plus importants d'hypoglycémie ;
- Devoir s'hydrater davantage pendant et après la pratique et avoir éventuellement besoin de se réveiller la nuit pour boire ou pour aller aux toilettes ;
- Se libérer à ce moment de la journée souvent bien chargé en activités.

Faire de l'activité physique le soir est bénéfique pour :

- Diminuer le risque de blessures : les articulations et les muscles sont en effet plus flexibles en fin de journée car déjà échauffés ;
- Prendre davantage de « muscle » qu'avec une pratique matinale, pour un même effort : l'augmentation de la masse musculaire permet de diminuer l'insulinorésistance et de booster le métabolisme le soir, moment où il est plutôt ralenti en général ;
- « Se défouler », évacuer le stress accumulé au cours de la journée ;
- Profiter des cours dans les clubs de sports ou associations, qui ont souvent lieu le soir,
- Retrouver des amis pour partager une activité.

Il existe également des inconvénients à pratiquer une activité physique le soir :

- Perturber le sommeil : après 19 heures, il est déconseillé de faire une activité intense, car plus l'heure de sommeil approche, et plus le corps se refroidit naturellement. Or, l'activité physique entraîne une élévation de la température corporelle et une sécrétion d'hormones « d'excitation » (adrénaline, cortisol), qui peuvent perturber et nuire à la qualité du sommeil. Après 19 heures, il vaut mieux opter pour une marche tranquille ou une séance douce de stretching, yoga ou Pilates. Ces disciplines sont d'excellents moyens de se vider la tête et de se reconnecter à ses sensations avant d'aller dormir ;
- Devoir contrôler la glycémie durant les heures qui suivent la pratique, y compris la nuit, la pratique du sport entraîne des risques plus importants d'hypoglycémie.

Selon les saisons, quelles précautions dois-je prendre en cas d'activité physique, par rapport aux températures et conditions climatiques ?

Il est important de tenir compte des conditions météorologiques pour la pratique d'une activité physique et des conséquences des températures extrêmes sur l'organisme et les glycémies.

Il reste toujours primordial de s'hydrater tout au long d'une activité physique et après celle-ci, par petites gorgées et avec de l'eau à température ambiante de préférence.

En cas de températures élevées : celles-ci constituent un stress pour l'organisme, ce qui peut entraîner une élévation de la glycémie. De plus, l'augmentation de la température corporelle et de la transpiration provoquent une déshydratation plus importante et peuvent entraîner de ce fait une augmentation de la glycémie. Un coup de soleil est également considéré comme un facteur de stress pour l'organisme et pourra donc entraîner une augmentation de la glycémie.

Pour les personnes traitées par insuline : la chaleur peut provoquer la dilatation des vaisseaux sanguins et ainsi causer une absorption plus rapide de l'insuline injectée, entraînant une hypoglycémie. Cet effet sera accentué en cas de pratique d'une activité physique.

Il est donc important de surveiller la glycémie régulièrement, de ne pas pratiquer durant les heures les plus chaudes (12 h-16 h) et de bien se protéger du soleil.

En savoir plus pour se préserver des fortes chaleurs :

[Quels sont les impacts des fortes chaleurs sur mon diabète ?](#)

En cas de froid important : pour maintenir la température corporelle, l'organisme va consommer davantage de calories, en particulier des glucides, et parfois provoquer des hypoglycémies.

En cas de voyage à la montagne, veillez à consulter votre médecin pour adopter les bons gestes (conservation et adaptation de vos traitements, adaptation de l'alimentation).

J'ai entendu dire qu'il valait mieux pratiquer une activité physique à jeun, est-ce vrai ?

La pratique d'une activité physique le matin, à jeun (donc plus de 8 heures après le dernier repas de la veille) est souvent présentée comme bénéfique pour la perte de poids, l'organisme allant plus rapidement puiser l'énergie dans ses réserves adipeuses (de gras).

Mais, il existe plusieurs inconvénients à cette pratique :

- Un risque d'hypoglycémie,
- Un repas du soir trop copieux en prévision d'une activité physique le lendemain matin
- Un effet « rebond » : l'organisme, qui aura effectivement puisé dans ses réserves pour fournir de l'énergie, aura tendance à réclamer davantage d'énergie à la suite de l'activité. Le repas suivant sera donc plus riche. De plus, les calories apportées à la suite de l'activité physique seront davantage stockées par l'organisme, pour compenser le manque ressenti lors de l'activité.

Pratiquer une activité physique douce (stretching, yoga, petite marche), à jeun, est possible à condition d'avoir contrôlé sa glycémie avant et d'adapter ses repas (avant/après) sans les enrichir outre mesure.

Une telle pratique devra dans tous les cas être encadrée : il est en effet fortement recommandé de demander conseil à un professionnel de santé et de ne pas se lancer seul.

Quels aliments puis-je consommer avant/ après une activité physique ?

Avant une activité physique

Il est recommandé de consommer des aliments faciles à digérer et peu épicés : évitez donc les viandes et poissons gras, les fritures, les plats en sauce et les légumes fibreux (choux, épinards, céleri branche, poivrons).

Évitez les plats très chauds ou très froids, ils demandent à l'organisme une énergie supplémentaire pour les mettre à température.

En cas d'activité physique intense, il est toutefois recommandé d'attendre deux à trois heures entre la fin du repas et la pratique. En effet, des ballonnements, nausées et reflux peuvent survenir si le repas précédent n'est pas digéré.

Après une activité physique

Il est conseillé de manger peu de temps après la pratique (idéalement, dans la « fenêtre métabolique » de 30 minutes), pour recharger les réserves en nutriments de l'organisme, éviter les hypoglycémies dans les heures suivantes et permettre la reconstruction musculaire.

Exemples de menus avant/ après le sport

	Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner
--	-----------------------	-----------------	--------------

<p>Avant l'activité</p>	<p>Féculent Produit laitier Matière grasse de bonne qualité de préférence crue</p> <p>Exemple de recette : Petit déjeuner du sportif* (recette équilibre, n°359, mai-juin 2024)</p>	<p>Féculents Légumes cuits peu fibreux Viande, poisson peu gras ou œuf Matière grasse de bonne qualité de préférence crue</p> <p>Exemple de menu Salade de blé au poulet Fédération Française des Diabétiques Omelette aux blettes et aux pommes de terre Fédération Française des Diabétiques</p>	<p>Féculents Légumes cuits peu fibreux Produit laitier Matière grasse de bonne qualité de préférence crue</p> <p>Exemple de menu Clafoutis salé printanier Fédération Française des Diabétiques Flan d'automne Fédération Française des Diabétiques</p>
<p>Après l'activité</p>	<p>Voir toutefois question précédente : activité physique à jeun</p> <p>Voir nos articles consacrés au petit-déjeuner**</p>	<p>Féculents (légumes secs et/ou céréales complètes de préférence) Légumes cuits ou crus Viande, poisson ou œuf Matière grasse de bonne qualité Fruit cru</p> <p>Exemple de menu Soupe minute au poulet Fédération Française des Diabétiques Omelette aux poireaux, purée de pois chiches Fédération Française des Diabétiques</p>	<p>Féculents (légumes secs de préférence) Légumes Produit laitier Matière grasse de bonne qualité Fruit cru</p> <p>Exemple de menu : Salade de lentilles, aubergines et curry Fédération Française des Diabétiques Nouilles au chou-fleur et au tofu Fédération Française des Diabétiques</p>

Si votre repas précédent a été digéré et que vous manquez d'énergie avant de débuter votre activité physique, vous pouvez consommer une collation :

- Si vous avez un petit creux et que votre glycémie est dans la plage recommandée avant une activité physique (1,20 g/l-2,50 g/l), consommez une collation pauvre en glucides, qui ne perturbera pas votre équilibre glycémique : une poignée de noix, d'amandes, de noisettes sans sel ajouté ; 1 fromage blanc nature; 1/2 avocat; 1 œuf dur; 1 tranche de jambon blanc dégraissé ;
- Si votre glycémie est inférieure à 1,20 g/l avant le début de l'activité (plus de 2 heures après le dernier repas) ou inférieure à 1,50 g/l (moins de 2 heures après le dernier repas), mieux vaut consommer une collation contenant 5 g de glucides : 50 ml de boissons sucrées (sodas, jus de fruits), 1 cuillère à café rase de miel ou de confiture, 10 g de pain, par exemple.

Il est important de contrôler régulièrement la glycémie au cours de l'activité et une fois l'exercice terminé.

Au cours de l'activité, si votre glycémie descend (<1 g/l) : prenez 10 g de glucides.

Après l'activité, si la glycémie est inférieure à 1 g/l et que le prochain repas n'a pas lieu avant 1 heure, il est préférable de consommer une collation contenant 5 g de glucides.

Si je veux limiter ma consommation de viande, dans quels aliments d'origine végétale puis-je trouver des protéines ?

Les protéines sont nécessaires pour le renouvellement et la construction de nos muscles. Leur apport, via l'alimentation (et non via les compléments alimentaires : consultez notre article ici) est donc primordial dans une alimentation équilibrée et d'autant plus dans la ration d'une personne pratiquant une activité physique. Il est possible de trouver des protéines dans les aliments d'origine végétale. Retrouvez des exemples d'apports en protéines végétales, ici : <https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/activite-physique/activite-physique-adaptation-alimentation>.

Consommer des protéines végétales peut notamment être intéressant pour le dîner (d'autant plus s'il suit une activité physique), car les aliments contenant des protéines d'origine animale sont plus difficiles à digérer et peuvent perturber le sommeil.

Bougez aussi souvent que vous le pouvez ! Tous les moments de la journée présentent des avantages et des inconvénients pour pratiquer une activité, l'important est de choisir celui que vous préférez et qui s'inscrit le mieux dans votre emploi du temps. Pensez à adapter votre pratique aux conditions climatiques et vos prises alimentaires avant, pendant et après l'activité physique.

*Téléchargez notre recette "[Petit déjeuner du sportif](#)", équilibre, n°359, mai-juin 2024.

** Pour composer un petit-déjeuner équilibré, consultez notre article :

Composer un petit déjeuner équilibré :
[Composer un petit déjeuner équilibré](#)

[Quel produit du petit-déjeuner acheter ?](#)