Regardez notre webinaire en replay sur le diabète de type 2 et l’activité physique régulière

Dans le cadre de la Semaine Nationale de Prévention, nous vous avions donné rendez-vous pour suivre notre webinaire organisé en collaboration avec *PreciDIAB, intitulé : Diabète de type 2 et activité physique : Comment instaurer des habitudes durables au quotidien ? Le thème de l’activité physique un des piliers de l’équilibre glycémique, a été abordé. La pratique régulière d’une activité physique a de véritables impacts sur la santé et le bien-être en général.

Plusieurs questions ont été posées aux intervenants : Aliette Ventura, présidente de l’AFD 972 Martinique, également patiente, bénévole patiente experte et Aurélien Descatoire, Docteur en Sciences du Sport au Centre Hospitalier de Roubaix dans le Service de Diabétologie, Endocrinologie, Nutrition ont répondu aux questions de notre animatrice, Alexia, responsable de l’activité physique à la Fédération :

- **Quelles sont les différences entre les notions de sédentarité/ activité physique/ sport/exercice physique ?**

La notion d’activité physique est assez claire pour la majorité des personnes mais on connait moins le terme « être actifs » qui définit la pratique d’une certaine quantité d’activité physique pour avoir une action sur sa santé. Cela rejoint le cadre des recommandations de santé avec une pratique d’activité physique de 150 à 300 minutes par semaine sur des intensités modérées comme la marche active par exemple. La sédentarité est le fait de passer plus de 7 heures par jour assis. Au-delà des recommandations, le principal est de bouger régulièrement.

- **La sensibilité à l’insuline est-elle différente dans le cadre d’une activité physique ?**

Aurélien explique que lorsque l’on pratique une activité physique, la sensibilité à l’insuline est meilleure c’est-à-dire que l’insuline pénètre mieux dans le corps et la personne atteinte de diabète peut même être amenée à réduire ses doses d’insuline. Aliette souligne l’importance de l’activité physique dans le traitement de son diabète, sa pratique régulière lui a permis de baisser ses doses d’insuline en concertation avec son médecin.

- **Comment reprendre une activité physique lorsqu’on est une personne diabétique ?**

Il peut être nécessaire, en premier, lieu d’en discuter avec son médecin afin de choisir l’activité la mieux adaptée à son état de santé puis de bien suivre les conseils d’adaptation de son traitement pour éviter les hypoglycémies qui peuvent survenir avant, pendant et après l’activité physique.

- **Comment gérer au mieux sa glycémie pendant la pratique d’une activité physique ?**

Aurélien rappelle que l’un des freins dans la pratique de l’activité physique est la peur des hypoglycémies. Il y a des stratégies d’adaptation importantes à mettre en place et l’autosurveillance est essentielle, il faut apprendre à se connaître et prendre les précautions nécessaires.

- **En résumé :**

Le mot de la fin d'Aliette : « Je bouge, je bouge, je bouge ! »
Et celui d'Aurélien : « Il faut croire en soi, on est tous capables de faire de belles choses. »

La fédération remercie chaleureusement les intervenants pour leur participation.

Retrouvez l'intégralité de ce webinaire sur notre chaîne YouTube :
Webinaire : Diabète de type 2 et activité physique : comment instaurer des habitudes durables ?

Découvrez comment retrouver la motivation pour pratiquer une activité physique régulière :

Activité physique, des conseils pour une pratique durable !

Testez votre risque de diabète de type 2 :
Testez-vous en 3 minutes pour évaluer votre risque de diabète

**PreciDIAB est un Centre National des Médecines de Précision des diabètes (CNMP)*