

Conseils aux patients

Sport et activité physique

Diabète (type 1 ou 2)

Rédaction El Hakim



Comme l'alimentation, le sport ou la simple activité physique permet de prévenir l'apparition du diabète et joue un rôle essentiel dans le traitement. Bouger, faire de l'exercice physique (pas forcément une activité sportive dans un club, une simple dépense physique régulière suffit) contribue à l'équilibre glycémique.

Quels sont les bienfaits du sport et de l'activité physique sur le diabète ?

Il serait trop long ici d'en expliquer tous les effets, mais citons quelques exemples :

- **Baisse de la pression artérielle**
- **Amélioration de l'insulino-sensibilité** (et donc, effet sur l'équilibre glycémique)
- Diminution des graisses abdominales
- Diminution du mauvais cholestérol (LDL)
- Augmentation du bon cholestérol (HDL)
- Effets directs sur le psychisme et le physique (sentiment de mieux-être général)

Des bénéfices sur le long terme

Pendant un **exercice physique**, pour répondre à la demande en énergie et en oxygène des muscles, le cœur active sa pompe et envoie le sang dans les artères et les vaisseaux. L'augmentation du débit sanguin dilate les vaisseaux, entraînant une « **oxygénation** » du corps et des organes. Si elle est régulière, cette opération contribue à maintenir l'élasticité des artères, elle permet une bonne irrigation des organes.

En pratiquant un **sport régulièrement** ou une **activité physique régulière**, on maintient le muscle du cœur (et l'organisme tout entier) dans un entraînement régulier. Entraîné, **le cœur a un meilleur rendement**. Il est plus efficace, bat plus lentement (les grands cyclistes ont un pouls à 40-45 battements par minute), se fatigue moins et s'adapte mieux aux demandes de l'organisme. De plus, lors d'un exercice physique, une quantité importante de sucre est brûlée par le muscle, **l'action de l'insuline s'en trouve améliorée**.

Quels types d'activités physiques ou sportives ?

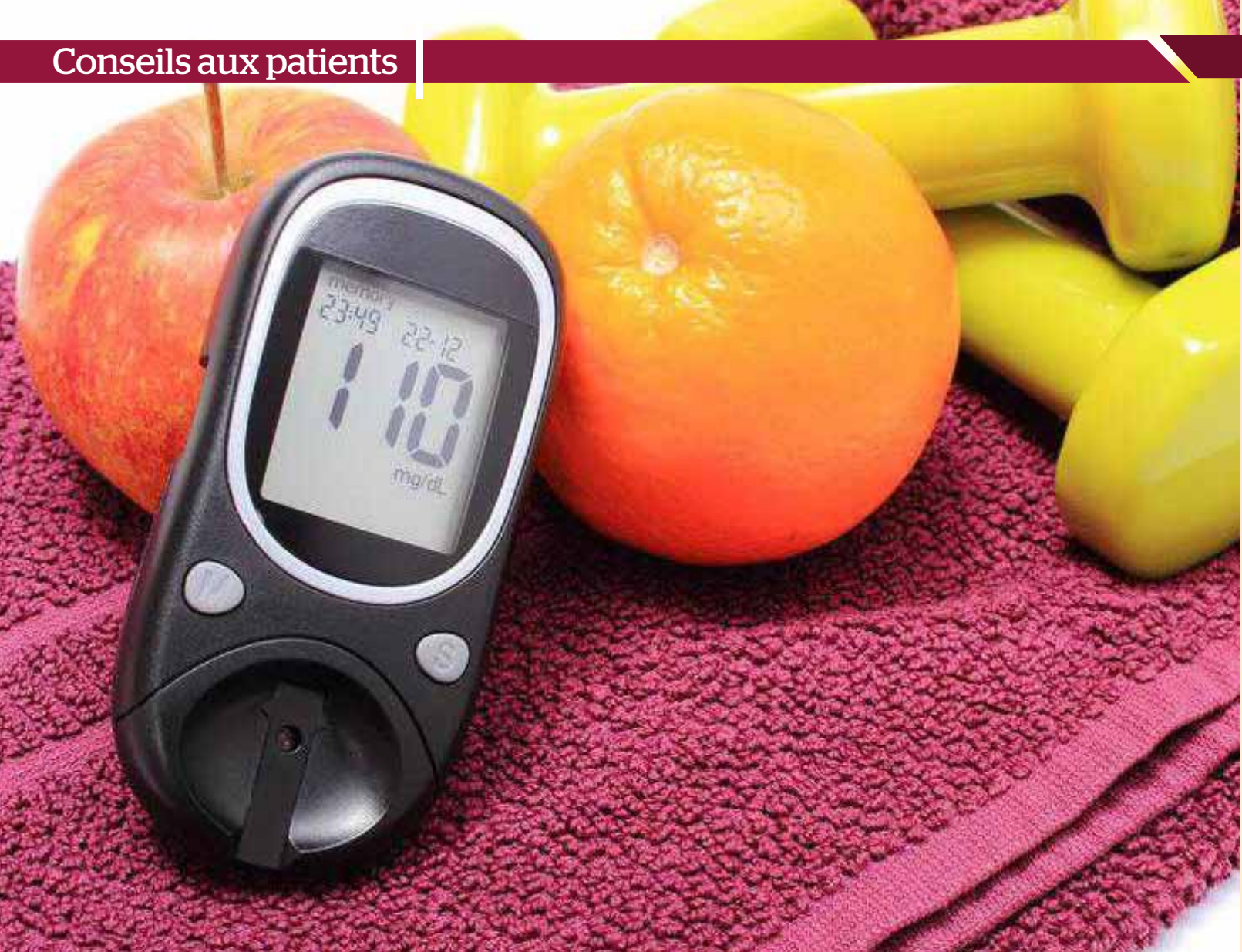
Aucune pratique sportive n'est en théorie interdite, **et certains diabétiques sont des sportifs de haut niveau**. Mais tout le monde n'a pas la même constitution ! **Certaines activités seront à éviter ou à privilégier en fonction de votre profil**. C'est une question de bon sens. N'hésitez pas à **en parler avec votre médecin**. D'une manière générale, on recommande **les activités douces ou d'endurance** dans lesquelles les muscles ont toujours assez d'oxygène pour brûler le glucose : natation, gymnastique, marche soutenue (30 minutes entre 4 et 6 km/h...), footing, vélo, etc. Le squash, le tennis où le football, en revanche, demandent des efforts parfois brutaux et obligent l'organisme à aller au bout de lui-même (on parle d'exercice en anaérobie, car il n'y a plus assez d'oxygène pour brûler le sucre).

Faut-il manger lorsqu'on s'entraîne ?

Il est rarement nécessaire de manger en cours d'effort, notamment en ce qui concerne le diabète non insulino-dépendant. Faire des repas équilibrés et prendre quelques encas vous apportera suffisamment d'énergie. Si vous êtes sous insuline ou sous traitement hypoglycémiant, prenez avec vous quelque chose qui puisse faire monter votre glycémie rapidement en cas de besoin, par exemple des comprimés de glucose, des bonbons durs ou des fruits. Attendez pour y avoir recours, de ressentir les symptômes d'hypoglycémie.

Test d'intensité :

Pour évaluer l'intensité de l'effort en cours, essayez de parler ou de chanter. Si vous pouvez parler sans essoufflement,



vous n'avez rien à craindre. Dans le cas contraire, ralentissez la cadence. Si vous pouvez chanter, cela signifie que l'effort n'est pas assez intense. Pour intensifier l'effort, marchez-en inclinaison, augmentez la résistance de votre vélo fixe ou nagez plus vite.

Conseils de sécurité

Voici quelques recommandations utiles pour s'entraîner en toute sécurité :

- Entraînez-vous avec quelqu'un et munissez-vous toujours d'une pièce d'identité.
- Portez un bracelet d'alerte médicale signalant que vous êtes diabétique.
- Chaussez-vous et équipez-vous convenablement.
- Buvez de l'eau avant, pendant et après l'effort.
- Choisissez une tenue correspondant à la météo du jour.
- Ne faites pas de sport lorsqu'il fait très chaud ou très froid.
- Ne faites pas de sport si vous êtes malade.

Après l'âge de 50 ans, ou après 20 ans de diabète, si vous êtes sédentaire, il faut faire un bilan médical préalable avant de reprendre une activité physique ou sportive importante.

Sources :

- Fédération Française des Diabétiques
- VIDAL

« Qui aimes-tu le mieux,
Homme énigmatique, dis ?
Ton père, ta mère, ta sœur ou ton frère ?...
J'aime les nuages ...
Les nuages qui passent ...
Là-bas... Là-bas...
Les merveilleux nuages ! »

Charles BAUDELAIRE.

Hommage au Professeur Moulay BENMILOUD

Rendre hommage aujourd'hui à celui qui fut le père fondateur de l'Endocrinologie Algérienne, c'est aussi rendre hommage à tous ceux et à toutes celles qui après l'indépendance ont relevé le défi pour reconstruire le pays, disloqué après tant d'années de guerre et le départ massif des cadres Français.

Le professeur Moulay BENMILOUD puisqu'il s'agit de lui, est né le 22 Février 1933 à Ain Sefra. Issu d'une très grande famille maraboutique du Tiout (Sidi Ahmed Benyoucef), il fut un brillant élève au lycée Lamoricière d'Oran.

Il entame ses études en médecine à Paris puis se déplace aux USA (Harvard Medical School) et enfin en Suède où il fait ses premiers pas en médecine nucléaire (National Cancer Institute). Il se passionne très tôt pour la thyroïde après avoir fait ses premiers pas en médecine nucléaire. Il a été plus qu'un chef de service au CPMC, un grand « patron » dans le sens le plus noble, un chef rassembleur, incontesté et incontestable.

Il nous a inculqué une manière de travailler dans la **Rigueur** et l'**Honnêteté**.

Son service constitué de plusieurs unités multidisciplinaires associait des cliniciens en endocrinologie et en médecine nucléaire et des fundamentalistes, biochimie, biologie moléculaire. Certains pensaient qu'il était « distant et froid », ce qui n'était que la distanciation obligée du chef : sa solitude.

Nous qui avons pu briser à certains moments cette « distance », avons pu constater ce mélange si rare d'une grande culture et d'une si profonde sobriété.

Il restera pour très longtemps l'exemple à suivre, quand bien même l'environnement délétère actuel ne semble pas en faveur d'un avenir prometteur, mais allons ! ... Ne nous laissons pas envahir par ce pessimisme : Moulay n'aurait pas apprécié, lui qui a subi de si nombreuses entraves sans jamais céder.

Je n'ai pas toutes les données pour faire l'inventaire de l'œuvre scientifique mais on peut affirmer :

- Qu'il a contribué au développement de la spécialité (endocrinologie) à l'échelle nationale.
- Qu'il a formé de très nombreux spécialistes en endocrinologie (quelques uns dans les années 60, actuellement plus de 800).
- Son expérience en matière d'endémie goitreuse et de carence iodée et de manière générale en thyroïde a dépassé nos frontières : en 1986 il a été nommé coordinateur régional pour le moyen-Orient au sein de l'International Council for Control of Iode Deficiency Disorders (ICCIDD).
- Il a aidé à rendre obligatoire l'utilisation du sel enrichi à l'iode (1992), ce qui a fait reculer tous les nombreux désordres dus à la carence iodée qui caractérisaient l'Algérie.
- De très nombreux travaux ont été publiés par lui et ses élèves collaborateurs dans des revues internationales de haute facture (Pr H. Bachtarzi, Pr L. Chaouki, Pr A. Boudiba. ...)
- Il a été responsable de l'ONRS en 1976 avec des collaborateurs prestigieux : Mouloud Mameri (CRA) Djebaili, Bererhi ...
- Il a participé activement à la refonte des études médicales.
- Il a été le premier à l'échelle nationale à introduire et à développer la médecine nucléaire avec le défunt Pr L. Amokrane.

Je ne puis clore ce bref hommage sans signaler la grande culture qui le caractérisait : ami de Malek Haddad, Issiakham ; il aimait s'isoler et lire (dans les deux langues : française et anglaise), les grands auteurs du 20ème siècle et j'ai pu entrevoir avec le Dr N. Aït Sahailia l'étendue et la profondeur de sa réflexion.

Il a décidé de prendre sa retraite à l'âge de 60 ans, alors qu'il avait encore tant à donner, préférant s'éclipser avant d'être invité à se retirer.

Il quitte, un an après, Alger pour s'installer à Oran auprès de sa famille, dernier rempart contre l'exil.

A Oran il perpétue son engagement pour le développement scientifique de son pays en collaborant avec l'ANDRS durant quelques années.

Il décède le 15 avril 2014.

Qu'il repose en paix auprès de sa famille qu'il affectionnait tant.

Une amicale pensée à sa courageuse et brave sœur Assia ainsi que sa nièce Maha Benmiloud (psychiatre) qu'il affectionnait tant.

Prof. Mourad SEMROUNI.