

# Diabète de type 2

## L'activité physique pour votre santé

Décembre 2022

*Vous avez un diabète de type 2 et votre médecin vous a prescrit de l'activité physique. Cette fiche vous donne des informations qui vous aideront à suivre ses conseils et sa prescription. Une fiche complémentaire vous apportera des informations générales sur l'activité physique.*

### Êtes-vous concerné ?

Toutes les personnes atteintes d'un diabète de type 2 peuvent pratiquer de l'activité physique, ajustée à leurs capacités, en respectant les contre-indications et précautions décrites ci-dessous.

### Quel bénéfice pour vous ?

La pratique régulière d'une activité physique apporte de nombreux effets bénéfiques pour la santé et participe au bien-être physique et mental.

Si l'on réalise plusieurs séances par semaine d'exercices physiques en endurance et en renforcement musculaire, on améliore l'utilisation de l'insuline par l'organisme. Associée à une alimentation adaptée, l'activité physique est donc le premier traitement du diabète de type 2.

L'activité physique régulière permet de réduire le recours aux traitements antidiabétiques oraux et à l'insuline, ou d'en diminuer les doses. Elle réduit aussi les risques de complications liées au diabète (hypertension artérielle, dysfonctionnement des reins, lésions des nerfs...) et les risques de mortalité.

L'activité physique peut prévenir l'apparition d'un diabète de type 2 chez les personnes prédiabétiques, d'autant plus si elle est associée à une perte de poids.

La pratique à plusieurs favorise les relations sociales, elle peut vous aider à vous motiver et à vous sentir soutenu et encouragé.

### Dans quelles conditions l'activité physique vous est-elle prescrite ?

Dans le cadre de votre reprise d'activité physique, votre médecin vous conseille un bilan annuel de l'état de votre diabète (évaluation du risque cardiovasculaire et recherche des complications éventuelles) et, selon votre situation, une consultation préalable avec votre diabétologue.

Dans le cas du diabète de type 2, il n'y a pas de risque d'hypoglycémie lors de l'activité physique, excepté si vous êtes traité par des médicaments qui stimulent la fabrication d'insuline (sulfamides hypoglycémifiants et glinides) ou si vous prenez de l'insuline, et que l'activité physique dure plus de 30 minutes (en particulier si votre traitement ou votre programme d'activité physique ont été récemment modifiés).

Si vous êtes dans cette situation, plusieurs conseils sont à suivre :

- surveillez les symptômes d'hypoglycémie et mesurez la glycémie avant et sur plusieurs heures après l'activité physique ;
- informez votre médecin et, au besoin, adaptez sur ses conseils les horaires ou les doses du traitement et/ou augmentez les apports en glucides ;
- pratiquez l'activité physique avec un accompagnant (professionnel ou non), si le risque d'hypoglycémie est élevé.

## Quels types d'activités pratiquer ?

Il est recommandé de commencer par des activités physiques de faible durée ou de faible intensité, avant d'augmenter progressivement la durée et l'intensité, pour obtenir de meilleurs résultats (en l'absence de contre-indications et sous réserve que vous le supportiez bien). Pensez à bien vous hydrater durant l'exercice.

Dans certains cas, votre médecin peut vous prescrire des programmes d'activité physique adaptée (APA) ou du sport-santé.

### Précautions à prendre

Si vous êtes concerné par une lésion nerveuse au niveau des jambes ou des pieds (neuropathie diabétique), vous devez particulièrement prendre soin de vos pieds : portez de bonnes chaussures et surveillez vos pieds après chaque douche, essuyez-les orteil après orteil et traitez toute ampoule ou tout durillon. En cas de blessures, il faut suspendre l'activité physique et consulter votre médecin ou le podologue.

## Les situations où l'activité physique est contre-indiquée

Il existe des situations dans lesquelles l'activité physique de forte intensité est contre-indiquée (diabète déséquilibré, rétinopathie sévère, atteinte rénale, etc.). Il est préférable alors de faire de l'activité physique d'intensité légère ou modérée, et d'avoir une vie quotidienne active.

La lésion nerveuse au pied appelée « mal perforant plantaire » est une contre-indication temporaire mais absolue à toute activité mobilisant les jambes.

Ce document a été élaboré par la HAS et relu par des membres du groupe de travail du projet « **Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé** » ainsi que par des membres de la Fédération française des diabétiques (FFD), de l'Association française des diabétiques (AFD) et de l'Association française des femmes diabétiques (AFFD). Il a été rédigé selon les consignes en vigueur et les connaissances disponibles à la date de sa publication qui sont susceptibles d'évoluer en fonction de nouvelles données.

Scannez-moi pour des informations pratiques



Toutes nos publications sont téléchargeables sur [www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr)