

# « Les diabétiques ne sont pas assez conscients des bénéfices du sport »

Par **Trui Engels**

**Le diabète est en passe de devenir l'une des plus grandes épidémies au monde. Mais le mode de vie est encore trop souvent négligé dans le traitement de la maladie.**

Avec la popularité de l'Ozempic, médicament contre le diabète parfois détourné de sa fonction première pour perdre du poids, l'intérêt pour la maladie n'a jamais été aussi grand. Dans le même temps, les chiffres n'ont jamais été aussi alarmants. A l'échelle mondiale, le diabète est l'une des pathologies dont la croissance est la plus rapide. En particulier, le nombre de patients atteints de diabète de type 2 – dans lequel le corps ne réagit pas suffisamment à l'insuline – augmente à une vitesse fulgurante. Selon l'Association du diabète, 1,14 million de Belges sont atteints de cette forme de la maladie. Et un tiers d'entre eux ne le savent pas. En outre, de nombreuses personnes présentent un risque élevé de développer ce mal incurable ; un quart des plus de 45 ans ont un profil à risque.

« Le nombre de patients atteints de diabète de type 2 a fortement augmenté au cours des vingt dernières années, confirme Joke Marlier, endocrinologue à l'UZ Gent. D'autre part, on observe un effet boule de neige : les enfants de ces patients sont plus susceptibles de développer la maladie. Les enfants de femmes ayant des antécédents de diabète gestationnel sont également plus à risque. »

On remarque, par ailleurs, que les patients sont de plus en plus jeunes. « Le terme "diabète de maturité", comme on appelait souvent le diabète de type 2, n'est plus utilisé depuis longtemps, précise la docteure Marlier. Ici, les quadragénaires ne sont plus rares, et même des jeunes d'une vingtaine d'années. Quant aux

enfants diagnostiqués diabétiques de type 2, ils sont heureusement encore peu nombreux dans notre pays, contrairement aux Etats-Unis. Mais si nous continuons à vivre de manière aussi peu saine, le phénomène se répandra ici aussi de plus en plus. Nous consommons tous trop de calories et passons des heures assis devant nos écrans. Même les personnes en bonne santé courent des risques si elles adoptent un comportement trop sédentaire. »

### Les conséquences psychologiques

Le stress, le désespoir et l'abattement. Telles sont souvent les premières émotions ressenties à l'annonce d'un diagnostic de diabète. Soudain, les dîners trop copieux, accompagnés d'un bon verre de vin, doivent être remplacés par un régime pauvre en glucides, en particulier les sucres rapides. Vivre avec une maladie chronique est un lourd tribut psychologique. Une étude récente de Solidaris montre que les jeunes diabétiques, en particulier, prennent plus souvent des antidépresseurs. Le diabète et la dépression ont aussi en commun un certain nombre de facteurs liés à l'environnement et au mode de vie, tels que des conditions socioéconomiques difficiles, le tabagisme, les mauvaises habitudes alimentaires et le manque d'activité physique.

Plus le diagnostic est retardé, plus la probabilité de développer d'autres affections, telles que des problèmes cardiaques, oculaires, rénaux ou des lésions nerveuses est élevée. Cependant, Joke Marlier insiste auprès de ses patients : au moment où le diagnostic est posé, ils peuvent encore agir. Si le diabète est détecté à temps, les effets les plus graves peuvent être évités en adaptant le mode de vie et le régime alimentaire. Mais même à un stade avancé,



les mesures liées au mode de vie permettent parfois de supprimer progressivement l'insuline et d'autres médicaments. « C'est un message important. Chaque année, dans notre service, nous voyons pas mal de gens qui, à force de persévérance, parviennent à se passer presque complètement de médication. »

L'un des chevaux de bataille de la spécialiste est l'exercice physique. « Souvent, les gens ne sont pas suffisamment conscients des effets positifs du sport et de l'exercice. Ils me disent qu'ils en font déjà beaucoup parce qu'ils sont actifs à la maison toute la journée. Soyons clairs : la cuisine et le repassage ne sont pas considérés comme des activités physiques. Si vous ne ressentez pas une légère augmentation de votre rythme cardiaque, cela ne compte pas. Les directives en matière d'exercice physique sont de minimum 150 minutes par semaine. Réparties sur cinq jours, cela



GETTY IMAGES

### **Bouger plus ne veut pas dire courir un marathon...**

représente à peine une demi-heure quotidienne. Bien sûr, ce n'est pas facile pour tout le monde. On ne sait pas toujours par quoi commencer. Et on ne peut pas demander à un patient obèse de faire un jogging de cinq kilomètres tous les jours. Mais bouger plus ne signifie pas courir un marathon. »

### **Avec prudence et détermination**

Outre l'obésité, la neuropathie rend, elle aussi, l'exercice beaucoup plus difficile. Les diabétiques présentent un risque plus élevé de lésions nerveuses aux mains ou aux pieds, avec des fourmillements ou des douleurs lancinantes. « La sensation de "marcher sur de l'ouate" est la conséquence d'une diminution de la sensibilité

**« Soyons clairs : la cuisine et le repassage ne sont pas considérés comme des activités physiques. »**

des pieds. Il convient donc d'être particulièrement prudent lors de l'exercice physique. Quand on dit des patients diabétiques souffrant de lésions nerveuses qu'ils ne sentiraient pas un caillou dans leur chaussure, ce n'est pas une image. Des plaies passées inaperçues peuvent évoluer vers de graves problèmes si elles ne sont pas soignées correctement. Lorsque j'encourage les diabétiques à bouger davantage, je m'enquiers d'abord de leurs éventuels problèmes de pied. Chez eux, les anomalies de la posture, telles que l'affaissement de la voûte plantaire, sont plus fréquentes. Il est dès lors essentiel de prévoir des chaussures adaptées. »

Par ailleurs, Joke Marlier insiste : la motivation est essentielle. « Je suis la première à croire que les diabétiques peuvent accomplir beaucoup de choses. Même si cela demande un sacré courage. Procédez par petites étapes. Marchez une demi-heure d'un bon pas au lieu de flâner, évitez les stations assises prolongées, travaillez dans le jardin, empruntez plus souvent les escaliers... Ce sont des conseils basiques, mais ils fonctionnent. Mettez aussi une routine en place. Une marche de vingt kilomètres le dimanche est moins efficace qu'un circuit de cinq kilomètres quatre fois par semaine. La pression sociale peut également avoir un effet motivant : optez pour l'exercice en groupe ou une promenade quotidienne avec le voisin. D'ailleurs, je conseille à chacun de faire quelque chose qui lui donne de l'énergie. Une activité que vous n'aimez pas pratiquer ne tiendra pas trois semaines. A chacun de définir ses objectifs de réussite. Tous les ans, j'ai un patient qui fait l'ascension du mont Ventoux ou qui termine avec succès une course à pied. Le diabète ne devrait jamais être un obstacle aux rêves. » ●