

Faire du sport quand on est diabétique

Peu, c'est déjà beaucoup!

> Grâce au programme DiabetAction, les personnes diabétiques qui n'ont pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps, peuvent retrouver, à leur rythme, le plaisir de « bien bouger ».

Les bienfaits de l'activité physique ou sportive (APS) continuent à intéresser de plus en plus de chercheurs et d'institutions. Deux phénomènes pourraient expliquer cet intérêt. Le premier est lié à la sédentarisation de la population. En effet, nous n'avons jamais été autant sédentaires (moins de 30 minutes d'APS par jour, contre 6 heures en 1900), à une époque qui pourtant offre toute la technologie nécessaire au nomadisme. Le phénomène s'explique bien sûr par l'éloignement du trajet domicile-travail et l'accroissement des transports motorisés, la durée du temps de travail en position assise, et aussi par le nombre grandissant de loisirs « passifs » comme la télévision, les consoles de jeux, l'ordinateur...

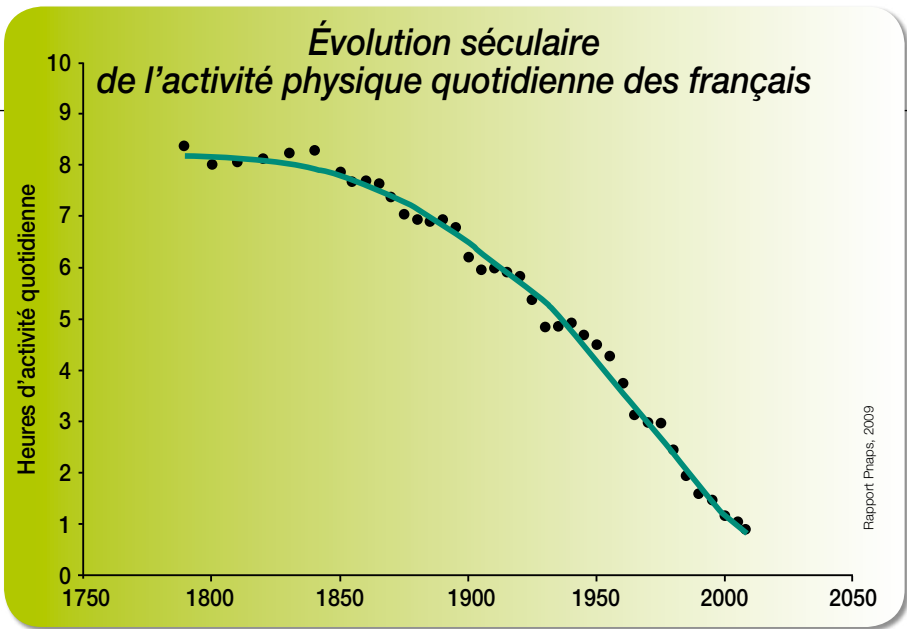
La seconde explication à cet intérêt au « bien bouger » est l'émergence d'une nouvelle offre de loisirs sportifs. Les parcs, les nouveaux espaces multisports, les salles de sport, les parcours de randonnée à vélo ou à pied nous entourent presque systématiquement, grâce aux efforts des collectivités territoriales. À ces lieux de pratique s'ajoutent



© Phevoir

l'offre sportive de plus en plus diversifiée : les sports classiques restent bien évidemment en tête des statistiques (football, tennis et judo) mais de nouveaux sports et de nouveaux clubs voient le jour : marche nordique, tai-chi, chi-qong,

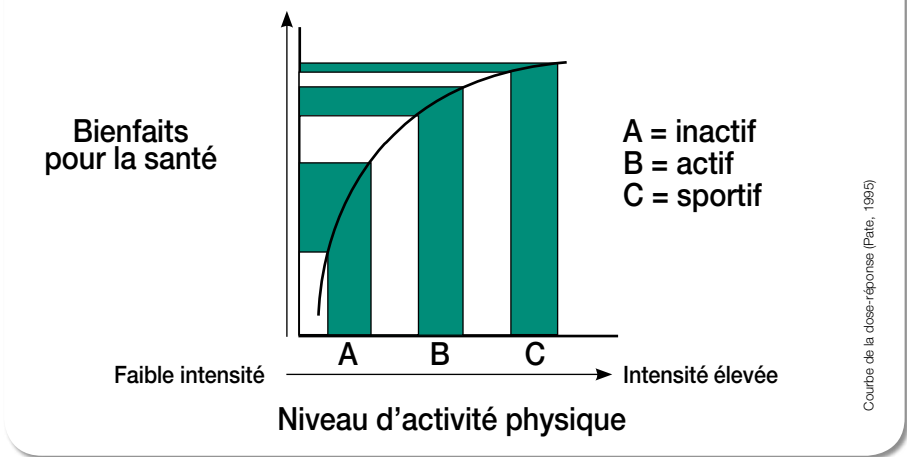
danse country mais aussi roller, kitesurf, speedminton... et la liste s'étend presque à l'infini. Autant les scientifiques connaissent très bien les effets de la sédentarité sur la santé (maladies cardiovasculaires, obésité, etc.), autant les ef-



autres. Le corps ne triche pas. C'est cette authenticité qui permet à chacun de se mettre au défi individuellement et collectivement. Aussi, la recommandation de santé publique après le fameux 30 minutes devrait être : faites-le à plusieurs !

Lorsque cela est possible, bien sûr. Le partenariat entre la Fédération française EPMM Sports pour Tous et l'AFD est là pour nous le rappeler. Au-delà de l'offre sportive, il existe aussi à présent des programmes ou ateliers d'activité physique permettant à ceux qui le désirent d'être accompagnés progressivement vers les clubs. Les programmes comme DiabetAction ont l'avantage d'être complets. Grâce à une approche multifactorielle (exercices en groupe, à domicile et des conseils santé), ce programme permet de proposer une formule tout compris. Les ateliers d'activité physique proposés par les associations locales de l'AFD, les centres de santé et les journées de condition physique proposés par la Fédération française EPMM Sports pour Tous permettent aussi de se situer et de mieux connaître les activités accessibles à son niveau de forme.

Activité physique et santé : courbe dose-réponse



fets de l'activité physique de loisir sur la santé sont peu connus. Les travaux datent des années 1980-90 pour les plus anciens (études anglo-saxonnes pour la plupart) et les études épidémiologiques restent peu nombreuses. En revanche, ce que nous connaissons bien, ce sont les effets à court et moyen termes de l'activité physique. L'activité physique régulière améliore la santé cardiovasculaire, métabolique et ostéoporotique, mais aussi la santé psychologique (humeur, stress..) et la santé sociale (acceptation, appartenance au groupe...). Et surtout, il suffit de peu d'activité physique (30 minutes d'intensité équivalente à la marche rapide, selon le PNNS - Programme national nutrition santé) pour bénéficier de certains bienfaits sur la santé. Ainsi, peu... c'est déjà beaucoup !

À plusieurs, c'est encore mieux !

Les professionnels (toutes disciplines confondues) redécouvrent la fonction éducative et sociale du sport et c'est tant mieux. L'activité de groupe démultiplie les effets bénéfiques sur la personne grâce à cette cohésion qu'elle encourage entre les personnes. C'est vrai aussi pour les activités sociales ou culturelles car ces activités apportent une certaine authenticité entre soi et les

Un partenariat qui bouge !

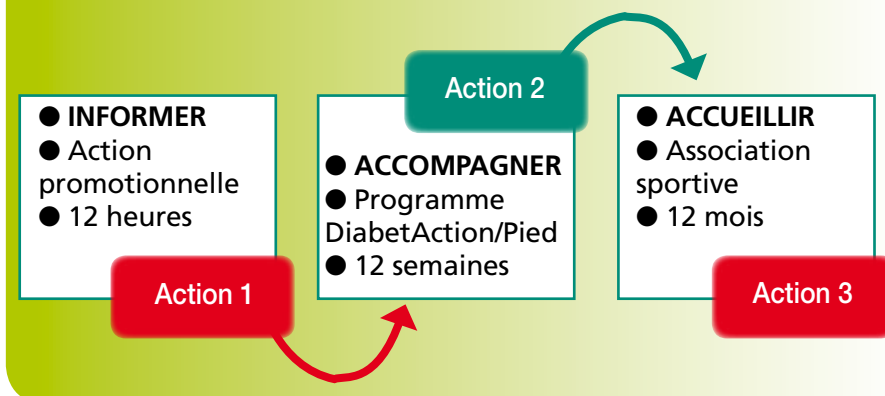
Le projet d'accompagnement des diabétiques vers l'activité physique (Adaps) dont *Équilibre* n°274 a déjà parlé, vise à identifier les actions d'information comme les « Haltes aux complications », à prévoir des ateliers d'accompagnement comme la formation « Patients experts » ou DiabetAction et à permettre

DiabetAction un programme multifactoriel		
en établissement ou en club		
Des exercices en groupe	Des suggestions d'exercices à domicile	Des conseils de prévention
1 heure, 1 fois par semaine	30 minutes, 1 fois par semaine	30 minutes, 1 fois par semaine

►►► l'accès aux activités sportives de la Fédération française EPMM Sports pour Tous.

C'est donc un projet qui nécessite un montage partenarial. L'AFD, la Fédération française EPMM Sports pour Tous mais aussi l'USD et la Mutualité française se sont associés afin d'amener le plus de personnes diabétiques possible à l'activité physique. Le bilan réalisé auprès du ministère de la Santé et des Sports qui finance ce projet fait état de 1 500 personnes sensibilisées et de 150 personnes participant à DiabetAction. ■

Parcours d'animation sport santé vers le club



■ Rapport Nnaps : Plan national de prévention par l'activité physique ou sportive (disponible sur le site du ministère de la Santé et des Sport : www.sante-sports.gouv.fr/)

■ PNNS : Programme national nutrition santé (www.mangerbouger.fr ou www.inpes.gouv.fr) / Programme DiabetAction (www.diabetaction.fr)

L'expérience DiabetAction en région Paca

La Fédération française EPMM Sports pour Tous a pour but de rendre l'activité physique accessible à tous. Experte dans le champ sportif, elle sait également mettre son expérience au service de projets et actions qui permettent le développement de l'activité physique dans un contexte d'amélioration de la santé. Dans cette perspective, et en partenariat avec le réseau Diabaix et la DRJSCS Provence Alpes-Côte d'Azur (Paca), elle a mis en place le programme DiabetAction. Ce programme multifactoriel de 12 semaines propose à des adultes diabétiques de type 2, sédentaires ou ne pratiquant pas d'activité physique régulièrement, un accès à 1h30 d'activité physique adaptée par semaine. Cette activité est encadrée par des animateurs formés et se déroule



● Un atelier DiabetAction à Paris.

dans un environnement sécurisé. Le premier objectif du programme DiabetAction est de permettre aux personnes diabétiques, éloignées de la pratique physique, de retrouver le goût de l'effort physique et des sensations positives par l'activité physique. Le second objectif du programme est de faire prendre conscience aux participants de l'in-

térêt physique et psychosocial du programme, et donc de faire reculer les barrières vis-à-vis de la pratique d'activité physique en offrant un contexte de pratique particulier. Si cet objectif est atteint, il est généralement plus aisé de s'engager dans une pratique physique durable et régulière, condition sine qua non pour que les bénéfices santé se fassent sentir de façon tangible. Le dernier objectif du projet est d'accueillir et d'accompagner les participants au programme dans un des clubs de la Fédération française EPMM Sports pour Tous au sein desquels les cours sont assurés tout au long de l'année par des animateurs sportifs qui ont suivi la formation DiabetAction. Cette capacité d'accueil est particulièrement bien établie en région Paca qui a été une région pilote d'un projet qui s'étend progressivement sur le territoire national.

Retour d'expérience

Laetitia Durand, coordinatrice des programmes DiabetAction en Paca nous fait partager son expérience

« Dans l'ensemble, les personnes diabétiques ont apprécié le programme DiabetAction. Certaines m'ont confié qu'elles avaient retrouvé des sensations physiques oubliées et en avaient même découvert de nouvelles. Beaucoup se sont appliquées pendant les tests physiques (réalisés au début et à la fin du programme) et on pouvait observer que la majorité des personnes étaient attachées à améliorer leurs performances. Il m'a semblé que l'importance de l'implication personnelle des participants au programme DiabetAction dépendait également des qualités relationnelles de l'animateur et de sa façon de mener les séances : les participants avaient l'air d'apprécier particulièrement la complicité installée par les animateurs et leur soutien permanent. »

« J'ai pu sentir que les personnes venaient aux séances pour faire du sport mais également pour passer un bon moment, rire. En effet, l'ambiance chaleureuse et conviviale qu'il régnait dans la plupart des groupes paraissait jouer un rôle important dans l'adhésion des participants au programme. »

« Il a été très intéressant de participer au développement du projet DiabetAction en Paca. On se rend compte qu'un nombre important de participants ont des réticences initiales vis-à-vis de l'activité physique, comme la peur de ne pas avoir les capacités physiques nécessaires, la peur de se blesser ou d'accentuer les problèmes de santé existants. J'ai aussi pu me rendre compte que la plupart savait que l'activité physique était bénéfique pour leur santé mais sans

savoir pourquoi concrètement. Finalement, les barrières finissent par tomber assez rapidement et les possibilités d'actions de prévention sont importantes. En effet, le programme, tel qu'il est proposé, et l'environnement qui l'accompagne met les participants en confiance. J'ajouterais que si les participants ne peuvent oublier totalement leur

qui accordent de plus en plus d'importance à la place de l'activité physique dans le traitement du diabète. Ces structures pourront ainsi faire le lien entre la personne diabétique et les professionnels du sport-santé. Ensuite, je pense que les personnes diabétiques devraient participer à des séances d'essais pour se rendre compte des effets à court terme de



© Tamazan pour l'ADF

Finalement, les barrières finissent par tomber assez rapidement.

maladie, grâce au programme DiabetAction, ils peuvent apprendre à mieux vivre avec leur diabète et à prévenir certains de ses effets indésirables. »

Les conseils de Laetitia

« Je conseillerais à une personne diabétique voulant reprendre une activité physique régulière en région Paca (ou ailleurs...) d'en parler tout d'abord à son médecin traitant pour se rapprocher d'associations de patients ou de réseaux de soins

l'activité physique sur leur corps et sur leur moral-mental, et aussi pour qu'elles puissent prendre conscience de leurs possibilités et de leurs capacités. Enfin, il est conseillé de trouver une activité qui convienne à chacun, dans laquelle chaque personne peut se sentir à l'aise, au sein d'un groupe où elle trouvera facilement sa place. Il est préférable de pratiquer une activité physique pour le plaisir, afin que cette action puisse s'inscrire sur du long terme et devenir une habitude de vie. » ■