

En marche contre le diabète !

Bouger pour faire diminuer le taux de sucre dans le sang : c'est simple, efficace et pas cher.



Belgaimage

Séverine n'aime pas marcher. Elle sait que c'est bon pour la santé, mais cela l'ennuie. Elle, son truc, c'est le dessin... Alors, elle a trouvé le moyen de faire d'une pierre deux coups : elle va à la découverte de paysages, qu'elle croque ensuite, le temps d'une pause. Séverine est diabétique, elle marche pour endiguer la progression de cette maladie chronique qui l'affecte depuis des années... et ça marche ! Pour comprendre ce phénomène, il convient d'abord de rappeler que le diabète de type 2 est une maladie chronique insidieuse qui débute par une augmentation de la glycémie (taux de sucre dans le sang) et peut, si elle n'est pas soignée, avoir des conséquences fâcheuses sur la santé. Cette pathologie nécessite donc de faire contrôler régulièrement son taux de sucre sanguin. Lorsque celui-ci atteint 126 mg de sucre par dl de sang, c'est le signe qu'il faut commencer à faire quelque chose... « L'objectif est alors de réguler le taux de sucre afin de le stabiliser », nous explique le Dr Nadine Nouba, médecin généraliste à Theux. Et pour ce faire, de nombreuses études ont prouvé que l'exercice physique avait un effet sur la glycémie : à raison d'au moins trois séances de 30 minutes par semaine (idéalement cinq séances), il diminue déjà le taux de sucre sanguin. » Mais pour pouvoir pratiquer un sport ou faire de l'exercice sur le long terme, le Dr Nouba est bien consciente qu'il est essentiel de choisir une discipline qui nous fait plaisir. « Si on fait du sport juste parce que l'on sait que c'est bon pour la santé, on ne tient pas le coup dans la durée. » Que choisir ? Tout est bon pourvu que l'on se mette en mouvement. Au « Centre Séjours et Santé » de Spa Nivezé, l'intérêt de l'exercice physique a été bien compris puisque des stages y sont organisés trois fois par

an, destinés à « coacher » des personnes diabétiques qui souhaitent se prendre en main avant que la situation n'empire. « Dans le cadre de sessions de cinq jours, nous organisons des ateliers de compréhension de la maladie et du traitement, de nutrition, des cours de cuisine, des promenades ou d'autres activités comme de l'aquagym, du minigolf, de la relaxation, de l'aquabike ou encore de la marche avec bâtons, adaptés à chacun des participants (14 maximum, répartis en deux groupes), détaille Catherine Domken, diététicienne au Centre. Nous testons leur taux de sucre sanguin juste avant et juste après l'exercice physique – de la marche le plus souvent – et l'on s'aperçoit chaque fois d'une diminution, ce qui est particulièrement encourageant pour les participants. »

COMMENT CELA MARCHE

L'insuline est l'hormone produite par le pancréas qui permet au sucre d'entrer dans les cellules afin d'être utilisé comme source d'énergie. Quand les récepteurs des cellules ne fonctionnent plus correctement, le sucre va s'accumuler dans le sang et provoquer le diabète. « Mais, bonne nouvelle : l'exercice physique augmente la sensibilité à l'insuline des récepteurs des cellules. Il constitue la pierre angulaire de la prise en charge du diabète, confirme le Dr Nouba. Il se passe souvent des années avant que les patients doivent recourir aux injections d'insuline. Entre-temps, une médication orale, un suivi nutritionnel et bien sûr de l'activité physique régulière pourront retarder, voire empêcher le recours à l'insuline. »

Myriam Bru

www.sejoursetsante.be – info@niveze.be – 087-79.00.00.