

# Diabète: bouger régulièrement réduit la résistance à l'insuline

**PREVENTION** Les bénéfices du sport sur la santé des personnes atteintes de diabète sont immédiats. Chacun peut progresser quelle que soit sa condition physique de départ.

Un Valaisan sur trois atteint actuellement de diabète ignore encore son diagnostic tant cette maladie est silencieuse. Une sensation de faim anormale, une sudation excessive et des confusions sont les premiers symptômes d'une hypoglycémie. Seul un contrôle médicalisé du sucre dans le sang sur plusieurs semaines permet un diagnostic. Le Valais compte près de 25'000 diabétiques. Selon une étude de l'observatoire valaisan de la santé de 2022, près de 90% d'entre eux souffrent d'un diabète de type 2. Cette maladie chronique liée à l'âge, à une surcharge pondérale et à des troubles alimentaires se caractérise par une présence insuffisante d'insuline dans le corps. Cette hormone sécrétée par le pancréas régule la glycémie soit le taux de sucre dans le sang. Plus rare, le diabète de type 1 est une maladie auto-immune où le corps ne produit pas d'insuline. Phénomène nouveau, le diabète de type 2 touche aussi des personnes dès 40 ans, voire plus jeune. Coordinatrice de l'association Diabète Valais, Alexandra Quarroz met en cause l'évolution de notre alimentation et un mode de vie trop sédentaire: «Il y a un siècle, nous consommions 4kg de sucres ajoutés par habitant et par année contre 40 kg aujourd'hui.» Prévenir le diabète par des mesures ciblées est essentiel car si la maladie se soigne très bien, le patient ne guérit pas pour autant.

## Le sport contribue à diminuer la médication

Selon le Dr Pierre-Etienne Fournier: «Le mouvement réduit les facteurs de risques de maladies chroniques, cardiovasculaires et dégénérative. Le diabète ne fait pas exception et bouger fait partie du traitement.» Le médecin du sport à la Clinique Romande de Réadaptation à Sion précise que les muscles sollicités consomment du glucose faisant ainsi baisser son taux dans le sang. Pour lui «le sport permettrait de réduire les médicaments et les bénéfices sont immédiats pour tous les diabétiques dont la maladie est stabilisée.»

Tout le monde peut progresser quelle que soit sa condition physique de départ. Seul bémol, éviter les sports à risques comme l'alpinisme ou le parapente. Le plus important est de bien connaître sa maladie pour apprendre à gérer sa glycémie et doser l'effort.

## Quinze diabétiques au Marathon des Terroirs

Le 13 mai dernier, quinze Valaisans de 42 à 68 ans atteints de diabète ont couru le Marathon des Terroirs dans le cadre du projet de santé publique «Action Diabète». Financé par Promotion Santé Suisse, soutenu par l'Etat du Valais et porté par l'association Diabète Valais, ce programme invitait

## GUIDE ESSENTIEL LES TROIS PILIERS DE GESTION DU DIABÈTE



**TRAITEMENT**  
Contrôle de sa glycémie  
Médicaments et/ou injection d'insuline  
Gérer les hypos, hyperglycémies

**HYGIENE ET MOUVEMENT**  
Créer des habitudes préventives  
S'entraîner progressivement  
Pratiquer un sport à sa portée



**DIETETIQUE**  
Assiette variée et équilibrée  
Repas régulier adapté aux besoins  
Préférer l'eau aux boissons sucrées



«Lors d'efforts plus intenses, apprendre à contrôler sa glycémie permet d'éviter les malaises.»

Dr PIERRE-ETIENNE FOURNIER  
Médecin du sport à la CRR-SUVA

des personnes atteintes de diabète à vivre l'expérience du mouvement. Le rapport 2022 de l'Observatoire valaisan de la santé sur la cohorte Qualité Diabète Valais révèle en effet que «la majorité des diabétiques ne bougent pas assez».

Le Dr Pierre-Etienne Fournier de la SUVA a collaboré à ce programme dans le cadre du service de médecine du sport qu'il dirige: «Nous avons accueilli ces patients volontaires pour un test d'effort et planifié leur entraînement pour ce marathon.» Ils ont tous reçu un programme personnalisé sur la base de leur bilan de santé. Objectifs: améliorer l'endurance de base, travailler la force par du gainage une à deux fois par semaine et renforcer l'équilibre. Allan Bonjour, collaborateur scientifique en médecine du sport à la SUVA a accompagné sur plusieurs mois le groupe de diabétiques de Sion pour les préparer à ce Marathon. Deux autres

groupes ont été suivis dans le Haut et le Bas Valais. «L'entraînement a été progressif et adapté à chacun, avec des exercices en salle, de la marche et de la course en extérieur», explique Allan Bonjour.

## La régularité du mouvement installe la motivation

«Pour la plupart, ce challenge a changé leur mode de vie avec une réelle envie de poursuivre une activité sportive», précise ce maître de sport en Activité Physique Adaptée. La motivation et le plaisir de bouger sont déterminants. Pour le Dr Fournier «le défi du marathon est une étape pour se prendre en charge mais, c'est avec la régularité du mouvement que la motivation perdure». A 61 ans, Marie-Paule diabétique depuis 6 ans a couru la boucle de 5km. «J'ai terminé en marchant avec quelques soucis mais je recommencerai sans hésiter. Cette expérience a renforcé mon plaisir de faire du sport. J'ai aimé les étirements en musique avant la course et j'ai appris à mieux courir en respectant mon rythme.» Le Dr Pierre-Etienne Fournier souligne



que «pour un effort de cette intensité, il est très important d'apprendre à contrôler son état glycémique pour anticiper une prise de sucre ou modifier la posologie des anti-diabétiques afin d'éviter les malaises».

Chaque personne vivant avec un diabète peut ainsi améliorer sa qualité de vie par le mouvement accessible à tous. La diététique et la médication complètent la bonne gestion de cette maladie. Au-delà du Marathon des Terroirs, Alexandra Quarroz rappelle le rôle de Diabète Valais: «Nous sommes là pour accompagner les diabétiques et les mettre en lien avec des professionnels tels que des diabétologues, des diététiciens ou des podologues.»

● YANNICK BARILLON

Pour mieux gérer son diabète et bouger ensemble, l'association valaisanne du Diabète propose différentes activités sportives telle qu'une sortie VTT, une randonnée en week-end ou une sortie cycliste de 4 jours avec un médecin. Consulter l'agenda sur: [www.avsd.ch](http://www.avsd.ch)

## OUTIL NUMERIQUE

### Une application qui facilite la vie des diabétiques

L'application mobile DiabApp permet de mieux gérer son diabète via son téléphone portable. Conçue par des associations de patients diabétiques et des associations de professionnels de la santé, elle offre la possibilité de centraliser en un seul endroit les informations utiles au suivi médical comme les mesures de glycémie. Elle fonctionne comme un dossier de patient diabétique dont les données se partagent de manière sécurisée avec des professionnels de la santé. L'application est disponible gratuitement pour tous les patients diabétiques qui habitent en Valais. Plus d'info: [www.action-diabete.ch](http://www.action-diabete.ch)

En  
bref

## BIPOLARITE

### Un documentaire pour en parler

Le réalisateur Mathieu Arsenault lui-même atteint de bipolarité aborde cette thématique dans son documentaire «Tenir Tête». Il met en scène trois artistes qui ont en commun un trouble affectif bipolaire: un batteur toxicomane, une photographe et un cinéaste père de famille. Après la psychose et la dépression, ils se sont relevés. En pleine possession de leurs moyens, ils se racontent dans ce film pour combattre les préjugés et donner de l'espoir à tous ceux et celles qui sont aux prises avec la maladie mentale.

Projection: Cinéma Capitole de Sion, le 5 juin à 18 h

## ALZHEIMER

### Groupe de parole et d'entraide

Le 31 mai à l'Hôpital de Sierre de 18 h à 19 h 30, l'association Alzheimer Valais offre un espace de parole réservé aux proches aidants qui accompagnent une personne vivant avec des troubles importants de la mémoire, une maladie d'Alzheimer ou une affection apparentée. Animé par Anna Pizzolante, cet espace offre la possibilité de partager des expériences, de poser des questions et d'être entendu sur un vécu. L'interaction se veut libre et sans jugement, dans un esprit d'entraide et sous la supervision d'une professionnelle.

Renseignements au 027 525 83 62 pour le Valais romand.

PARTENARIATS:



DSSC Service cantonal  
de la santé publique  
[www.vs.ch/sante](http://www.vs.ch/sante)



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis  
[www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch)

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS  
[www.liguepulmonaire-vs.ch](http://www.liguepulmonaire-vs.ch)