



ÊTRE

Diabète : se sentir mieux grâce au sport

La Fédération Française Sports pour Tous a créé un programme dont l'objectif est de favoriser la pratique sportive de plus de 3 millions de français touchés le diabète...

En France, en 2015, 3,7 millions de personnes prenaient un traitement médicamenteux pour leur diabète. Un chiffre auquel s'ajoutent les diabétiques qui s'ignorent. Cette prévalence ne cesse d'augmenter, particulièrement chez les hommes, les jeunes et les plus âgés. Notre mode de vie de plus en plus sédentaire explique largement cet accroissement. Certains parlent d'« épidémie » ou de « mal du siècle » : entre 1980 et 2014, le nombre de diabétiques dans le monde a été multiplié par près de quatre, jusqu'à atteindre 422 millions de personnes. Et ce n'est pas fini, puisque l'OMS en prévoit 622 millions d'ici 2040... Surpoids, obésité et manque d'activité physique constituent les principales causes de cette maladie chronique. Depuis 2012, l'inactivité physique est en effet devenue la première cause de mortalité évitable dans le monde, responsable de plus de décès que le tabagisme.

Diabète et travail...

Certaines professions sont interdites aux personnes diabétiques : sapeur-pompier, marin, policier, douanier, contrôleur de la navigation aérienne... D'autres métiers leur sont déconseillés en raison des contraintes et des effets de leur maladie : horlogerie ou mécanique de précision (en raison des problèmes de vue fréquents chez les diabétiques), postes dangereux (en hauteur, sur des machines dange-

reuses...). Il n'existe toutefois aucune obligation de déclarer son diabète à son employeur. Il est cependant fortement recommandé de le signaler à son médecin du travail, seule personne habilitée à recevoir des informations d'ordre médical dans l'environnement professionnel. Il pourra proposer, si nécessaire, des aménagements sur les horaires (aménagement des pauses), le poste (réduire le stress ou les efforts physiques), la réduction du temps de travail, voire le changement de statut (travailleur handicapé...)

Qu'est-ce que le programme DiabetAction® ?

Face au développement généralisé des maladies non transmissibles, la Charte de Toronto a appelé en 2010 à faire de l'activité physique une priorité de santé. La Fédération Française Sports pour Tous a pris cet appel au mot et a lancé en 2011 le programme **DiabetAction®**. « Notre objectif est de réconcilier les personnes diabétiques avec le sport » explique Julien Grignon, responsable des projets sport, santé et bien-être à la Fédération. Car les bienfaits de l'activité physique sont nombreux : non seulement elle peut dans certains cas améliorer l'équilibre glycémique des patients, mais elle diminue les risques de complications associées (accident vasculaire cérébral ou cardiaque notamment). Sans oublier les bénéfices psychologiques : confiance en soi retrouvée, rencontres et échanges avec d'autres malades...

DiabetAction®

Il s'inscrit dans une mission de santé publique et répond aux objectifs suivants :

- Améliorer la qualité de vie et la santé globale ;
- Lutter contre la sédentarité ;
- Prévenir des complications du diabète ;
- Augmenter les capacités cardio-circulatoires ;
- Améliorer la force musculaire ;
- Contrôler son poids ;
- Reprendre et maintenir une pratique régulière d'activités physiques.

Pour en savoir davantage :
www.diabetaction.fr

Le programme **DiabetAction®** se déroule sur trois mois, à raison d'1h30 par semaine. Des groupes de 10 à 15 personnes, encadrés par des animateurs spécialement formés, pratiquent une activité adaptée à leur niveau : renforcement musculaire, exercices d'endurance et de souplesse... Un tiers de la séance est consacré au partage d'expériences sur différents thèmes : sommeil, alimentation, hydratation.

L'enjeu est d'amener les participants à poursuivre la pratique d'une activité physique régulièrement et de manière pérenne, au-delà de ces douze semaines. « Les résultats sont très encourageants, estime Julien Grignon. 70% de ceux qui ont suivi le programme pratiquent une activité physique un an après. » ■