

Recherche en bref

Des résultats de recherche de pointe pratiques appliqués à l'activité physique pour les aînés en langage simple, destinés aux dispensateurs de soins et aux animateurs. Commandité par la Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s (CVAA)

Le diabète de type 2 et l'activité physique

par *Catrine Tudor-Locke PhD., professeure adjointe, université de Western Ontario, actuellement université de la Caroline du Sud*

Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s

33 prom. Laird Dr.
Toronto, ON
M4G 3S9
1 800 549-9799
Tél: 416 - 423 - 2163
Télé: 416 - 423 - 2112
e-élec:
alcoa2@istar.ca
www.alcoa.ca

La CVAA remercie
sincèrement Santé
Canada pour son
soutien financier.

*La reproduction
totale ou partielle du
présent document et
permise et favorisée,
pourvu que leur
provenance soit
attribuée à Recherche
en bref de la CVAA et
aux auteurs énumérés
dans la publication.*

Tous les adultes âgés, y compris ceux qui souffrent de diabète de type 2, bénéficient d'une activité physique régulière. L'une des meilleures activités complètes demeure la marche.

Le diabète de type 2 est une maladie chronique qui s'aggrave avec l'âge et qui contribue considérablement au décès et à la maladie des Canadiens âgés. Le diabète est la septième cause de décès en importance au Canada. Le coût économique du diabète au Canada, évalué à près de 9 milliards de dollars, est relié à

Conseils de sécurité

- 1.) Avant de commencer un nouveau programme d'exercice, les diabétiques de type 2 devraient voir leur médecin de famille. Le médecin doit évaluer si l'activité convient à son patient et vérifier son état cardiaque et, dans la mesure du possible, lui faire subir une épreuve d'effort.
- 2.) Les gens qui ont des problèmes de pied devraient consulter leur médecin ou un spécialiste du pied pour s'assurer qu'avec des souliers adaptés, ils peuvent marcher en toute sécurité. Autrement, ils peuvent choisir le vélo ou la nage.

découlant des maladies cardiovasculaires et à des complications comme une perte de vision, une insuffisance rénale, une amputation et une dysfonction gastro-intestinale, urinaire et sexuelle.

L'Association canadienne du diabète reconnaît l'importance de l'activité physique et de l'exercice dans la prise en charge du diabète de type 2 à toutes les étapes du traitement. L'activité physique inclut toutes les activités quotidiennes, comme faire les courses et les tâches ménagères, et les programmes d'exercice. L'augmentation de l'activité physique pour les diabétiques de type 2 vise à mieux contrôler le taux de sucre et à améliorer la sensibilité à l'insuline, afin que l'organisme utilise mieux l'insuline



L'Association canadienne du diabète reconnaît l'importance de l'activité physique et de l'exercice dans la prise en charge du diabète de type 2 à toutes les étapes du traitement. (Guides de pratique clinique - Meltzer et coll., 1998)

Remerciements

Auteur :
Catherine Tudor-Locke, Ph. D.,
professeure adjointe,
université de Western Ontario,
actuellement à l'université de la Caroline du Sud

Coprésidents de la recherche de la CVAA :

Nancy Ecclestone,
Centre canadien de l'activité et du vieillissement

Philippe Markon,
PhD., Professeur,
University of Québec
in Chicoutimi

Comité consultatif des aîné(e)s de la CVAA :

Don Wackley

Table des matières :

N. Wilson Rodger
MD FRCP,
University of Western Ontario

Personnel :

Diana Dampier,
Dot Bonenfant

Conseils pour la marche

- ✓ Investissez dans une bonne paire de chaussures confortables pour la marche.
- ✓ Augmentez la fréquence de vos marches chaque semaine, puis leur longueur, avant d'en accroître le rythme.
- ✓ Cherchez à marcher au moins 30 minutes tous les jours, en plus de vos activités régulières.
- ✓ Variez les endroits où vous marchez pour maintenir votre intérêt.
- ✓ Partagez les bénéfices de la marche avec un ami : marchez avec d'autres quand vous le pouvez.

pour gérer le taux de sucre et réduire le risque de maladie cardiovasculaire.

L'Association canadienne du diabète appuie le Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés. Selon le guide il est recommandé de faire une activité physique modérée pendant 30 à 60 minutes la plupart des jours de la semaine. D'après le guide, chaque minute compte. Ainsi, les gens peuvent accumuler des activités physiques, par tranches de 10 minutes à diverses périodes de la journée. Toutefois, pour perdre du poids, ils doivent effectuer l'activité tous les jours et en augmenter la durée jusqu'à parvenir à 60 minutes.

Malgré les bénéfices connus d'une



activité physique régulière, de nombreux diabétiques de type 2 éprouvent de la difficulté à maintenir un programme d'exercice structuré pendant une longue période. Un sondage révèle que, souvent, ils ne sont pas intéressés à participer à un programme d'exercice structuré, même s'ils croient avoir besoin de faire plus d'exercice.

Marcher pour la santé

Tous les sondages indiquent que la marche de santé est l'exercice le plus populaire, surtout pour les personnes âgées et les diabétiques de type 2. La marche est peu coûteuse, pratique, accessible et acceptable.

Les gens peuvent :

- promener leur chien au parc,
- marcher dans un centre commercial,
- marcher sur un tapis roulant à la maison ou à un centre de conditionnement physique.

Dans une étude récente, des femmes de 50 à 65 ans atteintes de diabète de type 2 ont marché pendant 60 minutes à leur propre rythme cinq jours par semaine. Elles ont inscrit leur activité dans un simple carnet. Au bout de 12 semaines, le contrôle de leur taux de sucre, leur condition physique, leur taux de cholestérol et de matières grasses et leur composition corporelle s'étaient améliorés. Elles avaient perdu 1,5 kg, et le haut de leur corps contenait moins de matières grasses.

Une autre étude a évalué les effets de la marche quotidienne chez les hommes d'âge moyen atteints de diabète de type 2. Chez des participants qui suivaient un régime et qui faisaient de l'activité physique (le groupe traité), les chercheurs ont demandé à ce groupe de faire au moins 10 000 pas par jour. Ils leur ont donné un pedomètre pour les motiver et pour enregistrer leurs résultats. Le groupe qui se contentait de suivre un régime (le groupe témoin) a maintenu son taux d'activité habituel. Pendant l'étude, le groupe ne suivant que le régime a fait en moyenne 4 500 pas par jour, tandis que celui qui ajoutait l'activité

physique au régime a facilement dépassé son objectif, atteignant une moyenne de 19 200 pas par jour. Les participants ont perdu une masse corporelle plus importante et ont affiché une amélioration remarquable de leur sensibilité à l'insuline. Les résultats ont

démonstré qu'en maintenant un journal de leur activité au moyen d'un pedomètre, d'un journal, d'un simple calendrier ou d'une combinaison de ces objets, les diabétiques de type 2 respectaient mieux leurs objectifs.

Le pedomètre pour marcher plus

par *Catrine Tudor-Locke PhD*

Tous les sondages indiquent que la marche de santé est l'exercice le plus populaire, en particulier chez les personnes âgées. D'après les recommandations de la santé publique, chacun devrait pratiquer un exercice physique modéré, comme la marche rapide, pendant 30 minutes, la plupart des jours de la semaine, ou même tous les jours. Comment savoir si vous marchez assez pour être en meilleure santé ?

La redécouverte des pedomètres

Les pedomètres sont des accessoires simples, qui coûtent 25 \$ ou moins et que vous portez à la taille pour compter le nombre de pas que vous faites pendant une journée. Au Japon, on utilise les pedomètres depuis 30 ans pour promouvoir la marche. Cependant, en Amérique du Nord, on a découvert à peine l'utilité des pedomètres pour évaluer le comportement des marcheurs et pour les motiver.

De plus en plus de recherches appuient l'usage des pedomètres. Chez les femmes âgées, un nombre de pas plus élevé par jour est relié à une augmentation de la densité osseuse. Dans les populations d'âge moyen, un nombre de pas moins élevé par jour est relié à une augmentation de la masse corporelle et à une diminution de la forme physique. Les études, sur les individus qui ont augmenté leur nombre de pas par jour, démontrent une amélioration de la condition physique, de la tension artérielle et de la composition corporelle.

Que mesurent les pedomètres ?

Les pedomètres portés à la taille enregistrent les pas par le mouvement de la hanche. En laboratoire, les pedomètres sont d'une précision impressionnante. Cependant, dans le monde réel,

des erreurs peuvent se produire lorsque les gens marchent lentement et font certains mouvements, comme se pencher et se dandiner. Les pedomètres ne conviennent peut-être pas aux personnes âgées frêles qui marchent très lentement ou qui ont des problèmes de la démarche. Toutefois, pour les personnes très âgées qui utilisent leur pedomètre pour évaluer leur comportement, le taux d'erreur est probablement faible et sans importance.

Combien de pas suffisent ?

C'est toujours la question brûlante. En termes simples, plus, c'est mieux. Les adultes d'âge moyen et relativement en santé font de 7 000 à 13 000 pas par jour (les femmes en font moins que les hommes). Les adultes âgés en santé font de 6 000 à 7 000 pas par jour. Quant aux adultes qui souffrent d'une invalidité ou d'une maladie chronique, comme le diabète et l'arthrite, ils font de 3 500 à 5 500 pas par jour.

Une méthode réaliste consiste à augmenter le nombre de vos pas par jour pour obtenir l'équivalent de 30 minutes de marche supplémentaires, en plus de la marche que vous pratiquez régulièrement. Par exemple, selon leur vitesse de marche, les gens font de 800 à 1 200 pas en 10 minutes. Ainsi, pour marcher l'équivalent de 30 minutes supplémentaire, il faut ajouter de 2 400 à 3 600 pas par jour. Les gens qui ne sont pas habitués à faire de l'exercice et ceux qui font moins de 5 000 pas par jour devraient augmenter graduellement leur durée de marche pour atteindre ces niveaux. Une fois plus actifs, ils profiteront des avantages d'une marche plus rapide et d'un nombre de pas plus élevé dans leur journée.



Prochain numéro de Recherche en bref de la CVAA :

La prévention des chutes :
Le rôle de l'activité physique pour les aînés

L'entraînement en résistance

L'entraînement en résistance correspond à toute forme d'exercice qui exige la contraction d'un muscle contre une force ou une résistance. Il comprend :

- le soulèvement de votre propre poids (par exemple, des tractions et des flexions des jambes),
- le soulèvement de poids,
- la poussée de l'eau dans des classes d'aquaforme,
- l'utilisation de matériel d'entraînement avec des poids.

Bien que ce type d'entraînement puisse augmenter la force musculaire et l'endurance, améliorer la tolérance au glucose et la sensibilité à l'insuline, ses bénéfices pour réduire le risque cardiovasculaire ne sont pas tellement apparents. Puisque les recherches sur l'entraînement en force chez les diabétiques de type 2 sont limitées, cet entraînement ne devrait pas remplacer un programme d'exercice aérobique régulier comme la marche rapide, mais l'accompagner. Dans le cadre d'un programme d'exercice complet



pour les diabétiques de type 2, le Collège Américain de la Médecine Sportive recommande de prévoir un entraînement en force au moins deux fois par semaine

Tous les diabétiques de type 2 devraient passer un examen avant de commencer un programme d'entraînement en force et recevoir des directives et une surveillance convenables pendant le programme.

La prise en charge des risques

Les diabétiques de type 2 affirment que leur peur d'une réaction hypoglycémique les empêchent de faire de l'exercice régulièrement. Pourtant, ces réactions sont rares. En général, elles se produisent en combinaison avec un exercice prolongé ou intense et touchent surtout les gens qui prennent des médicaments pour réduire leur taux de sucre ou d'insuline.

Les diabétiques de type 2 n'ont pas besoin de manger davantage avant, pendant ou après l'exercice, à moins de pratiquer des activités d'une longueur ou d'une intensité exceptionnelles. Cependant, au début d'un nouveau programme d'exercice, ils devraient vérifier leur taux de sucre. S'ils ont des questions, ils devraient communiquer avec leur médecin.

Références de recherche : Pour obtenir la liste des études et des publications reliées à ces articles, communiquez avec le bureau de la CVAA ou consultez le site Web, dont les coordonnées figurent en page 1.

Les points de vue exprimés sont ceux des auteurs et pas nécessairement ceux de Santé Canada.

Quelques sites Web utiles

- Walking (en anglais seulement) : www.Walking.about.com
- La Fédération Canadienne Volkssport (une partie du site est en français) : www.chebucto.ns.ca/Recreation/CVF
- Hiking and Walking Home Page (en anglais seulement) : www.webwalking.com/hiking.html
- Pédomètres (en anglais seulement) : www.walk4life.com
- Association canadienne du diabète (la partie française du site était en construction le 5 avril 2001) : www.diabetes.ca
- Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s : www.alcoa.ca
- Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés : www.paguide.com
- Centre canadien de l'activité et du vieillissement : www.uwo.ca/actage