

# FUTURA

## Diabète de type 2 : comment bien protéger sa santé ? (La Santé Sur Écoute #17)

Podcast écrit et lu par Julie Kern

*[Thème de La Santé Sur Écoute, une musique lo-fi détendue.]*

Bonjour c'est Julie, cheffe de rubrique santé chez Futura. Bienvenue dans ce nouvel épisode de La Santé sur Écoute. Le 14 novembre prochain, c'est la journée mondiale du diabète. Je profite de notre rendez-vous de cette semaine pour vous expliquer comment faire du sport peut aider les diabétiques à contrôler leur glycémie.

*[Musique lo-fi au piano.]*

Parmi les 4 millions de diabétiques en France, 90 % ont un diabète de type 2, appelé parfois le diabète gras. Cette maladie est silencieuse et progresse lentement jusqu'à ce qu'une prise de sang ou une complication révèle sa présence. Les premiers signes du diabète de type 2 apparaissent en moyenne à 40 ans, mais le diagnostic ne tombe qu'à l'âge de 65 ans, en moyenne. Toutefois, des sujets plus jeunes peuvent aussi être concernés par le diabète de type 2.

Dans cette forme de diabète, les cellules deviennent résistantes à l'insuline. Cette hormone, produite par les cellules B [*prononcer* « bêta »] du pancréas, permet de faire passer le glucose, la source d'énergie numéro 1 du corps humain, du sang vers l'intérieur des cellules, qui ont en besoin pour fonctionner. Mécaniquement, la concentration de glucose dans le sang, ou glycémie, qui augmente après un repas, baisse sous l'action de l'insuline.

Mais quand les cellules y deviennent résistantes, le pancréas force la production d'insuline, épuisant les cellules B. Le métabolisme du glucose est alors complètement dérégulé et ce dernier s'accumule dans le sang, provoquant une hyperglycémie chronique. Non traitée sur le long terme, l'hyperglycémie expose le diabétique à plusieurs problèmes de santé graves : un risque accru d'AVC, des problèmes de reins et des artérites des membres inférieurs, dont l'issue la plus dramatique est l'amputation.

*[Transition musicale.]*

S'il existe probablement un profil génétique qui favorise l'apparition du diabète de type 2, cette maladie est avant tout liée à l'hygiène de vie et à l'âge. Une alimentation trop riche en graisse et en sucre, la sédentarité, l'obésité et un âge avancé sont des facteurs de risque majeurs du diabète de type 2.

En conséquence, le premier traitement de cette maladie repose donc sur l'amélioration de l'hygiène de vie. Et soyons honnête, changer durablement son alimentation ou se mettre au sport après des années d'inactivité, c'est beaucoup plus difficile que de prendre un simple

médicament. Ces derniers existent, mais les médecins commencent toujours par conseiller aux patients de changer leurs habitudes de vie avant de les utiliser. Car mieux manger et bouger un peu plus peut être suffisant pour retrouver une glycémie normale.

Je vous le dis d'emblée pour l'alimentation il n'y a pas de mystère : il faut privilégier les fruits et légumes, les féculents et limiter tout ce qui est gras, sucré et salé. Oui je sais, ce sont les meilleurs aliments. Mais n'oubliez pas qu'aucun d'entre eux n'est interdit, il suffit juste de réduire leur consommation.

Pour le sport, il est possible de filouter un peu, si je puis dire. Début novembre, des scientifiques de l'université de Leiden, aux Pays-Bas, ont mis en avant qu'il valait mieux se bouger l'après-midi ou le soir pour réduire sa glycémie. L'étude a été menée auprès de 700 personnes âgées en moyenne de 56 ans pour lesquelles les scientifiques ont comparé leur période de sédentarité et d'activité au cours de la journée. Il s'avère que les personnes qui ont des activités physiques durant l'après-midi et le soir voient leur résistance à l'insuline diminuer de 18 et 25 % respectivement. Par contre, les scientifiques n'ont pas vu de différence de résistance à l'insuline chez les participants qui ont bougé le matin. Attention tout de même, cette association bénéfique n'a été observée que pour des activités physiques assez intenses. Rompre une période de sédentarité pour faire une activité physique légère a très peu d'effet sur la glycémie, malheureusement.

*[Transition musicale.]*

Pourquoi le sport semble plus efficace le soir que le matin pour les diabétiques ? Eh bien, il n'y a pas vraiment de réponse claire. Les scientifiques hollandais ont simplement mis à jour ce phénomène ; son explication, elle, ne demande qu'à être découverte. Quelques pistes tout de même, avancées par l'équipe de recherche. Les muscles et les os semblent connaître un pic d'activité en fin d'après-midi, donc les solliciter à ce moment-là en faisant du sport renforcerait les bienfaits sur le métabolisme. Ça reste des suppositions. Enfin, sachez que si la modification des habitudes de vie ne fonctionne pas pour traiter votre diabète, votre médecin peut vous prescrire des médicaments et, en dernier recours, une insulinothérapie, qui consiste à s'injecter de l'insuline comme le font les personnes atteintes du diabète de type 1. Mais faire attention à son alimentation et bouger selon ses capacités reste le meilleur moyen de contrôler sa glycémie et de garder sa santé en générale sur écoute !

Merci d'avoir passé ce moment avec moi, vous trouverez les sources de cet épisode dans la description pour vous forger votre propre avis. N'oubliez pas que les informations partagées dans cette capsule audio ne se substituent pas à un diagnostic médical émis par un médecin. Si vous avez le moindre doute concernant votre santé, n'hésitez pas à consulter un professionnel. Pour soutenir notre travail et améliorer notre visibilité, [abonnez-vous](#) et partagez ce podcast autour de vous. On se retrouve dès la semaine prochaine pour un nouvel épisode de La Santé sur Écoute. À très vite !