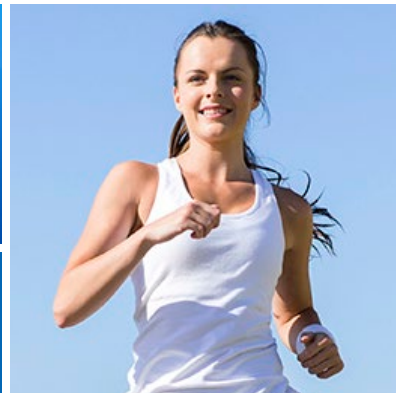


Activité physique et diabète associé à la fibrose kystique

Les bénéfices pour votre santé



Le diabète et la fibrose kystique ne vous empêchent pas de faire de l'activité physique. Au contraire, bouger vous apportera beaucoup de bienfaits. Cette fiche vous explique quelles activités pratiquer et comment.

Quels bienfaits vais-je tirer de l'activité physique?

L'activité physique :

- > Vous rend plus résistant à l'effort et augmente votre force.
- > Renforce vos muscles et vos os.
- > Augmente votre masse musculaire et vous rend moins essoufflé.
- > Vous donne un sentiment de bien-être.
- > Aide à dégager les sécrétions des poumons.
- > Ralentit le déclin de votre fonction respiratoire.



Si vous êtes atteint de diabète, l'activité physique vous permet :

- > D'augmenter l'effet de l'insuline produite naturellement par votre corps. Cette hormone permet aux cellules de transformer le sucre que vous absorbez en énergie.
- > De mieux contrôler votre taux de sucre dans le sang (glycémie). En effet, les muscles contractés facilitent le passage du sucre dans le sang vers les cellules. L'effet bénéfique sur votre glycémie peut durer jusqu'à 48 h après une activité physique.

Dois-je prendre des précautions?

Les personnes qui sont atteintes de fibrose kystique perdent plus de sel quand elles transpirent. Cela accélère la déshydratation. Il faut donc prendre certaines précautions :

- > Ne faites pas d'exercice lorsqu'il fait très froid ou très chaud.
- > Buvez beaucoup d'eau.
- > Si vous faites une activité pendant plus de 30 minutes, ajoutez du sel à une boisson d'hydratation. Par exemple : ajoutez 1/8^e de cuillère à thé de sel à 350 ml de boisson d'hydratation.
- > Mangez des aliments salés les jours où vous faites du sport.

- > Si vous avez une infection (augmentation de la toux, fatigue, augmentation des sécrétions ou changement dans leur couleur), faites moins d'exercice et moins longtemps.
- > Prenez des collations et mangez plus lors des repas.

ATTENTION. Si vous n'arrivez pas à maintenir votre poids, consultez votre nutritionniste de la clinique de fibrose kystique.

Quelles activités puis-je faire?

Toutes les activités sont bonnes. Cela dépend de votre tolérance à l'effort et de votre **fonction respiratoire (VEMS)**. Choisissez des activités qui vous donnent du plaisir. Vous aurez plus de chances de continuer.

Exemples d'activités :

- > Marcher à vitesse moyenne pendant 15 à 30 minutes.
- > Aller travailler à vélo : trajet de 10 minutes.
- > Faire des exercices de renforcement musculaire avec élastique, poids et altères ou avec le poids du corps.
- > Faire du vélo stationnaire pendant 20 minutes par intervalles.
Par ex. : 30 secondes à un rythme rapide ou avec une résistance élevée, 2,5 minutes à un rythme lent, à répéter 5 fois.
- > Faire une randonnée pédestre de 30 à 60 minutes.
- > Faire un match de tennis, en double.

Comment faire mes exercices ?

- > Commencez votre exercice par un échauffement de 3 à 5 minutes (vitesse lente, pas de résistance, presque pas d'effort).
- > Si votre VEMS est de **plus de 40 %**, vous pouvez faire l'activité en continu ou par intervalles. Visez au moins 150 minutes par semaine.
- > Si votre VEMS est de **moins de 40 %**, faites votre activité par intervalles. La méthode par intervalles consiste à alterner entre de courtes séquences plus intenses et d'autres moins intenses.

Comment respecter mes limites?

Pour mesurer vos efforts, vous pouvez vous baser sur l'échelle de perception de l'effort (EPE). Appelée aussi « échelle de Borg modifiée », elle vous aidera à respecter vos limites.

Échelle de perception de l'effort (Échelle de Borg modifiée)

Niveau de l'effort	Perception de l'intensité
0	Rien du tout
0,5	Très très facile
1	Très facile
2	Facile
3	Moyen
4	Un peu difficile
5	Difficile
6	Plus difficile
7	Très difficile
8	
9	Très très difficile
10	Maximum

Visez un effort entre 3 et 5 (VEMS supérieur à 40 %) ou entre 3 et 4 (VEMS inférieur à 40 %). Cela doit correspondre à un effort au cours duquel vous êtes capable de discuter tout en étant un peu essoufflé.



À quelle fréquence dois-je faire ces activités?

Il est important de bouger souvent, tout au long de l'année. Visez de 3 à 5 fois par semaine, selon votre tolérance à l'effort. Une activité régulière vous permettra de faire durer les bénéfices pour votre santé.

Dois-je surveiller ma glycémie quand je fais de l'exercice?

Oui, si vous prenez un médicament pour contrôler votre diabète. Vous devez mesurer votre glycémie avant et après l'exercice. Il faut être sûr que vous ne risquez pas d'être en hypoglycémie.

Quels sont les signes d'hypoglycémie?

Si vous ressentez les symptômes suivants, vous êtes peut-être en hypoglycémie. Mesurez votre glycémie.

- > Faim
- > Tremblements
- > Troubles de concentration
- > Étourdissements
- > Faiblesse
- > Somnolence
- > Maux de tête
- > Vision embrouillée



Que dois-je faire en cas d'hypoglycémie?

Si votre glycémie est trop basse, suivez les consignes indiquées dans ce tableau.

Si vous êtes en hypoglycémie (moins de 4,0 mmol/L)

Avant l'exercice	- Retardez votre séance. - Prenez 15 g de sucre rapide. - Attendez 15 minutes et mesurez votre glycémie à nouveau. - Si, ensuite, la glycémie est supérieure à 4,0 mmol/L, prenez une collation.
Après l'exercice	- Prenez 15 g de sucre rapide. - Attendez 15 minutes et mesurez votre glycémie à nouveau.

Si vous êtes au bord de l'hypoglycémie (de 4,0 à 5,0 mmol/L)

Avant l'exercice	- Prenez une collation de 15 à 30 g de sucre rapide avec des protéines. - Faites ensuite votre exercice.
Après l'exercice	- Prenez une collation si votre prochain repas est dans plus d'une heure (voir page 4).

15 g de sucre rapide correspondent à :

- 4 comprimés de DEX4 (Dextrose).
- 15 ml (1 c. à table) de miel, de sirop ou de confiture.
- 120 ml (1/2 tasse) de jus de fruits.
- une pâte de fruit « Fruit to go ».



Exemples de collations avant l'exercice

4 toasts Melba avec
30 g (1 oz) de fromage



OU

1/2 sandwich

OU

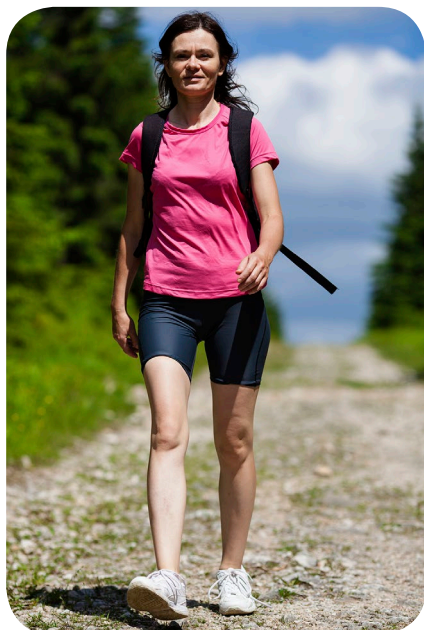
1 fruit et 100 ml (1/2 tasse)
de yogourt nature



Que dois-je faire si je suis traité à l'insuline?

Si vous vous injectez de l'insuline, prenez les précautions suivantes :

- > Injectez-la dans une partie du corps qui sera peu utilisée lors de l'exercice (ex. : abdomen).
- > Si vous faites l'exercice de 1 à 4 heures après un repas, vous devrez peut-être réduire votre dose d'insuline. Parlez-en à votre équipe de soins avant de faire tout changement.
- > Mesurez votre glycémie avant, pendant (toutes les 30 minutes) et après l'exercice. Si vous êtes en hypoglycémie, corrigez-la comme indiqué dans le tableau de la page 3.



À qui demander de l'aide ou poser des questions?

Vous ne savez pas par où commencer? Vous aimeriez être mieux guidé?

Contactez la clinique de fibrose kystique du CHUM. Vous pourrez avoir gratuitement un suivi en kinésiologie.

Tél. :



Cette fiche a été réalisée en collaboration avec l'Institut de recherches cliniques de Montréal.



RESSOURCES UTILES

Fibrose kystique Canada

> **fibrosekystique.ca**

Cliquez sur l'onglet À propos de la fibrose kystique → Vivre avec la fibrose kystique → Santé globale et bien-être.

Fondation de la fibrose kystique (en anglais)

> **cff.org**

Taper « Exercices »

Télécharger le PDF : « *Day to Day: Exercise and Cystic Fibrosis (CF)* ».

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site **chumontreal.qc.ca/fiches-sante**

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca