



## Lettre d'information #5 en ETP diabète

### THÈME 5 : Intégrer l'activité physique à nos actions d'ETP



Les effets bénéfiques de l'activité physique sur le diabète font l'objet d'un consensus. L'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM\*) décrit l'activité physique comme "une approche non pharmacologique fondamentale pour lutter contre le diabète et ses complications". En effet, la pratique d'une activité physique par le patient diabétique de type 2 réduit le risque de mortalité toutes causes, mais aussi celui de mortalité cardiovasculaire notamment parce qu'elle favorise une amélioration de l'équilibre glycémique, de la capacité aérobie, de la force musculaire et un contrôle du poids.

L'activité physique est donc un déterminant majeur de la santé et la qualité de vie des patients, à intégrer dans nos pratiques en ETP.

Les principales questions qui se posent aux acteurs de l'ETP sont : Comment accompagner les patients vers la pratique ? Comment soutenir la motivation des patients à pratiquer une activité physique de façon durable ? Où et vers qui orienter les patients pour pratiquer ?

\*Synthèse de l'expertise collective de l'INSERM "Activité physique : Prévention et traitement des maladies chroniques" 2019. [Consulter le document](#)

### WEBINAIRE

**Activité physique : une arme  
thérapeutique à bien utiliser  
dans le DT2**



Mardi 25 juin 2024  
de 14h à 15h

**INSCRIVEZ-VOUS**



## L'ETP, c'est vous qui en parlez le mieux



**Des professionnels partagent leur manière d'aborder l'activité physique  
lors de leurs activités d'ETP.**



#### **Céline ROYES**

Enseignante en Activité Physique Adaptée, coordinatrice de l'association Ma vie et intervenante dans des programmes d'ETP de FILIERIS Gard (30)

Je fais ma séance d'ETP avec une pharmacienne. En introduction, on échange sur les piliers de la prise en charge du diabète dont fait partie l'activité physique.

Je questionne les participants : l'activité physique c'est quoi ? La sédentarité c'est quoi ? L'idée est d'amener une réflexion autour de leurs comportements en activité physique au quotidien. Souvent, je me rends compte que pour les gens, le fait de pratiquer une fois par semaine une activité physique c'est suffisant. Idem quand ils bougent 30 minutes par jour, ils ont l'impression d'atteindre les recommandations. 30 minutes c'est bien mais je les aide à verbaliser l'intensité de l'activité par des observations physiques : la transpiration, l'essoufflement ...

Le concept de sédentarité est généralement bien compris. D'ailleurs, la



#### **Jonathan DUMAZERT**

Enseignant en Activité Physique Adaptée, intervenant dans des programmes d'ETP en ville et en clinique.  
**Herault (34)**

Les séances d'ETP sont l'occasion d'amener les personnes progressivement vers la pratique.

On y aborde les notions autour de la sécurité : on travaille sur ce qu'il faut mettre dans son sac à dos, l'équipement...

On aborde également les bénéfices de l'activité physique pour la personne diabétique, les liens avec les hyperglycémies ou les hypoglycémies. Les personnes veulent savoir si l'activité physique permet d'équilibrer leur glycémie et donc de diminuer les traitements.

Ce qui est important, c'est que chaque personne puisse identifier ses propres bénéfices à la pratique, cela permet d'enclencher une motivation supplémentaire.

Pour aborder la motivation, je m'appuie sur 4 piliers :

conclusion de l'atelier c'est souvent "on vient de passer un certain temps assis, on va aller marcher!" En fin de séance, on propose des passerelles vers des ateliers du territoire, la Maison Sport Santé et on explique le programme Bouger sur ordonnance.

- Mettre en place des objectifs personnels et spécifiques ;
- En parler autour de soi permet d'être boosté par les autres et de transférer son énergie ;
- Faire les choses par plaisir ;
- Partager l'activité avec un groupe.



**Françoise MAUGER**  
coordinatrice de l'association Hygie  
**Véronique ALVES**  
éducatrice sportive, intervenante dans  
le programme d'ETP.  
*Ariège (09)*



**Carole LACAZE**  
Enseignante en Activité Physique  
Adaptée, Responsable Départementale  
de l'association Siel Bleu et intervenante  
dans le programme d'ETP initiale de  
Diabète Occitanie.  
*Lot (46)*

Notre programme initial d'ETP se déroule en 2 demi-journées espacées d'une semaine. Lors de chacune de ces demi-journées, une séance est dédiée à l'activité physique. La première séance permet d'aborder ce qu'est l'activité physique et ses bienfaits. Les participants sont invités à s'engager dans cet apprentissage avec le corps, notamment à travers des mimes. Toutes les occasions sont bonnes pour bouger ! Un podomètre et un tableau d'activité sont remis aux participants afin qu'ils puissent expérimenter pendant une semaine dans leur vie quotidienne. Lors de la deuxième séance, on s'appuie sur cette expérimentation pour valoriser ce que chacun fait déjà et la diversité des façons de bouger. Nous pratiquons aussi des mouvements simples adaptés aux différents contextes des personnes. Des passerelles sont mises en place avec les associations d'activité physique adaptée réparties sur le territoire. Quand on retrouve les patients quelques mois plus tard lors du programme de renforcement, on se rend compte que beaucoup de personnes ont réellement pris conscience des bénéfices de l'activité physique, certains ont mis en place des petites routines, d'autres se sont même inscrits dans des associations.

Dans une séance d'ETP, l'idée est d'abord de définir avec les personnes ce qu'est l'activité physique et de parler de la sédentarité. Pour cela, on peut faire un brainstorming ou réfléchir sur les freins et leviers à la pratique en utilisant les cartes de la mallette PLANETE. On peut aussi évoquer les effets bénéfiques de l'activité physique sur le diabète. Le message clé c'est plaisir et régularité ! Le plus important c'est de prendre du plaisir en trouvant une activité qui nous plaît. C'est important aussi de se projeter dans son quotidien, on peut utiliser un petit calendrier qui permet de planifier l'activité physique et de ressortir de la séance d'ETP avec des éléments concrets.

Je propose la pratique à mi-séance pour casser justement la sédentarité lors de l'ETP. On commence avec une mobilisation articulaire et un échauffement cardio puis du renforcement musculaire. Ensuite, nous pratiquons de manière ludique avec un jeu de cartes. Par exemple, le cœur c'est des squats et si on a un 10 de cœur on doit faire 10 squats. Ça permet de voir l'activité physique de façon différente et de montrer qu'on n'a pas forcément besoin de matériel et qu'elle peut se faire partout.

## Quelques productions de la Haute Autorité de Santé



### Documents pour les professionnels

**Guide des connaissances** sur l'activité physique et la sédentarité, HAS, 2022.  
[Consulter le document](#)

**Synthèse** d'aide à la prescription d'activité physique spécifique aux patients atteints de diabète de type 2.  
[Consulter le document](#)

### Supports pour les patients

**Une fiche** d'information pour les personnes atteintes d'un diabète de type 2.  
[Consulter le document](#)

**Une affiche** "Comment augmenter votre activité physique ?".  
[Consulter le document](#)

[Plus d'informations](#)

## Des outils pour mettre en pratique



**Le programme de renforcement « [Diabète : je garde le cap !](#) »** porté par Diabète Occitanie (2023) propose un parcours dédié à l'activité physique.

**Plusieurs objectifs y sont définis :**

-**Analyser ses sensations.** Découvrir l'outil "[J'identifie les effets de l'activité physique](#)"

-**Planifier sa pratique.** Découvrir l'outil "[Je complète mon semainier](#)"

- **Evaluer son niveau d'activité.** Découvrir l'outil "[Questionnaire Richi Gagnon](#)"

**La mallette PLANETE** : un outil de promotion de l'activité physique en ETP conçue par le [CRES PACA](#) (2020), propose toute une série d'activités et de ressources clés en main pour mieux intégrer la dimension "activité physique" dans les programmes d'éducation thérapeutique du patient, quelle que soit la pathologie concernée.

[En savoir plus](#)

**Le kit RunDIABETE** est proposé par [ETP La Réunion](#) (2023) qui porte un programme d'ETP pour les personnes vivant avec un diabète de type 2. Une séance est dédiée à l'activité physique.

[En savoir plus](#)

### Des ressources à partager avec les patients :

[Infographie](#) "[De la sédentarité à l'activité physique](#)"  
de l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (ONAPS)

[Outil pédagogique](#) par l'image "[A.P.A. – Activité Physique Adaptée](#)"  
réalisé par Santé BD

Site internet "[Manger Bouger](#)"

Site Internet [Bien vivre avec mon diabète](#)

## Des ressources pour en savoir plus



**"Accompagner la personne dans le changement de ses comportements d'activité physique lors de séances d'ETP, vers une pratique durable grâce à la formation d'habitudes"**, Fiche Synthep CRES PACA, 2023.

Cette fiche aborde les bienfaits et recommandations d'activité physique, les barrières et facilitateurs, les stratégies pour initier une pratique d'activité physique et pour favoriser un engagement durable. [Lire le document](#)

**Chapitre "Activité physique, santé et éducation thérapeutique du patient chronique, Éducation thérapeutique : Prévention et maladies chroniques"**, 4ème édition, Elsevier / Masson, Abrégés de médecine, aout 2020.

Ce chapitre propose la thématique de la pratique de l'éducation sportive et de cas concrets qui permettent de mieux illustrer le propos et renforcer la pédagogie. Des propositions de compétences nécessaires à la mise en œuvre d'un style de vie actif figurent en page 5, elles peuvent faciliter la formulation d'objectifs éducatifs dans le cadre d'action d'éducation thérapeutique. [Lire le document](#)

**Promouvoir l'activité physique et le mouvement : un enjeu pour la santé de toutes et tous**, Cultures&Santé, 2024.

Ce dossier vise à soutenir les professionnels dans la mise en place d'actions de promotion de l'activité physique et du mouvement auprès d'un public adulte dans une perspective de promotion de la santé et de réduction des inégalités. Page 29 figure une grille de questions pour engager les professionnels dans une réflexion sur l'intégration de l'activité physique dans leurs actions. [Lire le document](#)

[Retrouvez la cartographie des offres sport-santé d'Occitanie](#)

## Des vidéos



**"Mettre en place une activité physique"** une vidéo réalisée par le CRES et l'ARS PACA dans le cadre de l'outil pédagogique ETP EN SCENE. Conçu pour renforcer les compétences psychosociales des personnes atteintes de maladie chronique, ce film évoque les bienfaits de l'activité physique en complément du traitement médicamenteux.

[Voir la vidéo](#)

[Retrouver le guide de l'utilisateur](#)

**"Activité physique & diabète"**, une série de vidéos réalisées par l'UTTEP Atlantique 17 en partenariat avec le service de diabétologie du Centre Hospitalier Littoral Atlantique, à destination des personnes diabétiques.

[Voir la vidéo](#)

Cette sélection est non exhaustive, n'hésitez pas à revenir vers nous si vous souhaitez porter à notre connaissance d'autres ressources qui pourraient être utiles aux acteurs de la région.

Rejoignez Diabète Occitanie en adhérant à l'association

[Plus d'informations](#)



Siège social : Service de diabétologie  
CHU de Toulouse – Rangueil  
1, avenue Jean Poulhès – TSA 50032  
31059 TOULOUSE Cedex 9  
Tél : 05 61 32 33 65  
Mail : [contact@diabeteoccitanie.org](mailto:contact@diabeteoccitanie.org)

Cet email a été envoyé par {{ contact.EMAIL }}  
Vous recevez cet email car vous vous êtes inscrit à la liste de diffusion de Diabète Occitanie.  
Pour toute question relative à la gestion de vos données personnelles ou pour faire valoir vos droits, veuillez nous contacter à l'adresse : [contact@diabeteoccitanie.org](mailto:contact@diabeteoccitanie.org)

[Se désinscrire ici](#)

