

Apprendre à mieux vivre avec le diabète de type 2

Un programme de réentraînement au sport et d'éducation thérapeutique de 12 semaines sera proposé dès l'automne au RHNE. Son but est d'aider les diabétiques à améliorer durablement leur état de santé.

PAR BRIGITTE REBETZ



Le Dr Humberto Delgado, référent du programme Diafit destiné aux personnes atteintes de diabète de type 2. GUILLAUME PERRET / LUNDI3

Quand on souffre de diabète, on s'expose au risque de développer des complications secondaires telles que les maladies cardiovasculaires, les complications oculaires, rénales et autres. Pour aider les personnes atteintes de diabète de type 2 à améliorer leur état de santé, le programme Diafit leur sera proposé dès septembre au Réseau hospitalier neuchâtelois (RHNE).

Articulé sur trois mois, il a été développé par des diabétologues alémaniques et romands ainsi que des spécialistes de l'activité physique. Parmi eux, le Dr Humberto Delgado Velez, diabétologue et endocrinologue au RHNE. Entretien.

Quel est l'enjeu du programme Diafit?

Le traitement du diabète de type 2 est centré fondamentalement sur trois axes: l'alimentation, l'activité physique et les médicaments. Or, nous constatons fréquemment qu'un pourcentage important de personnes diabétiques est plutôt sédentaire, comme une grande partie de la population d'ailleurs. D'où l'idée de leur proposer un programme

d'activité physique adapté avec un accompagnement thérapeutique.

L'objectif est de les aider à trouver des activités ludiques qui sont source de plaisir. Nous essayons d'amener ces personnes à se réconcilier avec l'activité physique ou à la redécouvrir. La force du programme, c'est qu'il génère une dynamique de groupe avec une meilleure adhérence thérapeutique.

Vous avez des retours des hôpitaux où le programme a été introduit?

Tout à fait, et ils sont très positifs! Il a été démontré que ces 36 séances dispensées par un professionnel du sport – soit un physiothérapeute ou un maître d'éducation physique – sur 12 semaines ont des effets bénéfiques, aussi bien sur l'équilibre du diabète, qui s'en trouve amélioré, qu'en termes de qualité de vie. Les répercussions sont aussi positives en ce qui concerne la prévention des complications secondaires. Diafit vise à inciter les participants à développer un comportement autonome vis-à-vis de l'activité physique pour qu'ils puissent ensuite continuer à en réaliser par eux-mêmes.

“La force du programme, c'est qu'il génère une dynamique de groupe avec une meilleure adhérence thérapeutique.”

HUMBERTO DELGADO
DIABÉTOLOGUE-ENDOCRINOLOGUE

3

sessions d'activités physiques
Le nombre de sessions que nous devrions tous pratiquer chaque semaine.

Nous avons remarqué qu'au terme du programme de nombreux patients se coordonnaient entre eux pour poursuivre des sessions ensemble.

Comme membre du comité romand, vous avez participé à l'élaboration de Diafit. En quoi consiste le projet?

Les trois séances de sport hebdomadaires comprennent de la marche, du fitness et de l'aquagym. C'est un mix personnalisé où l'on travaille tout, avec de l'intensité et de l'endurance. Nous effectuons toujours un bilan médical au préalable, pour nous assurer que la condition du patient est compatible avec les diverses activités proposées. Cet examen est effectué, en principe, par le médecin traitant, qui reste le référent du patient. Durant le programme, celui-ci a la possibilité de revoir un soignant accrédité membre de l'équipe. Au terme des douze semaines, un nouveau bilan est réalisé pour évaluer l'impact des séances sur l'état de santé du participant.

En parallèle, les patients suivent des cours d'éducation thérapeutique pour les sensibiliser à la nécessité d'avoir une ali-

mentation équilibrée, les aider à gérer le stress ou attirer leur attention sur les manières d'améliorer leur mode de vie. L'encadrement est assuré par une équipe interdisciplinaire qui se compose d'une infirmière spécialisée en diabétologie, une nutritionniste, un physiothérapeute ou moniteur de sport et le médecin diabétologue.

Le programme s'adresse à tous les diabétiques de type 2?

Oui, il est destiné à tous les patients, indépendamment de leur âge. Les contre-indications sont rares. Le programme est toujours adapté aux capacités de chacun: l'intensité et le rythme des séances sont personnalisés. Dans la mesure où le mouvement fait partie de la prise en charge globale, il a un effet favorable sur le risque cardiovasculaire et le bien-être. D'ailleurs, les évidences scientifiques actuelles montrent qu'une personne qui souffre d'un diabète de type 2, dont le diagnostic a été réalisé dans un passé récent, peut espérer diminuer, voire supprimer sa médication lorsqu'elle adopte une alimentation équilibrée associée à la pratique d'une activité physique régulière.

En groupe pour favoriser les interactions

Le programme Diafit sera déployé dès cet automne au RHNE par une équipe pluridisciplinaire accréditée, laquelle réunit un diabétologue, une infirmière, un physiothérapeute et une nutritionniste. Il sera dispensé à l'hôpital Pourtalès, à Neuchâtel, et dans un deuxième temps à l'hôpital de La Chaux-de-Fonds. Les séances réuniront 12 personnes au maximum pour permettre un suivi personnalisé et favoriser les interactions.

Les personnes intéressées à suivre ce programme pris en charge par l'assurance de base sont invitées à se faire adresser par leur généraliste. «Au terme de la session de 12 semaines, nous envoyons toujours un rapport au médecin traitant et c'est ensuite lui qui s'occupe du suivi du patient.» Le Dr Humberto Delgado précise encore que les personnes qui souhaitent davantage d'informations sur la démarche peuvent s'adresser au secrétariat de diabétologie endocrinologie de l'hôpital (secretariat.endocrinologie@rhne.ch). Le programme Diafit est placé sous le patronage de la Société suisse d'endocrinologie et diabétologie et soutenu par l'Association suisse du diabète.

A quelle fréquence faudrait-il pratiquer une activité physique?

On recommande entre 45 et 60 minutes, trois fois par semaine ou l'équivalent d'une dépense énergétique de 1500-2000 Kcal/hebdomadaire, que l'on soit diabétique ou pas d'ailleurs... L'OMS préconise les fameux 10 000 pas quotidiens, mais c'est un objectif très difficile à atteindre spontanément pour une majorité d'entre nous! Notre société est de plus en plus sédentarisée et obésogène, avec pour conséquence une hausse constante des cas d'obésité, de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires. Le diabète de type 2 augmente un peu partout dans le monde, y compris dans les pays en développement. Cette maladie et les complications associées sont devenues aujourd'hui un problème majeur de santé publique.