



**l'Assurance  
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

**sophia**  
*et vous*

[ameli.fr/diabeto](https://ameli.fr/diabeto)

Été 2024 N°62

— À MON SERVICE

Pratiquer une activité  
physique en toute  
sécurité

P.4

— ON PEUT VOUS AIDER

Activité physique  
et activité physique  
adaptée

P.6

— MON BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

Je bouge tous les jours !

P.7

MA SANTÉ C'EST CAPITAL

P.3

# ÉQUILIBRER SON DIABÈTE ET PRÉSERVER SA SANTÉ AVEC L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

— PARLONS-EN ENTRE NOUS  
« Bouger c'est la santé »  
Le témoignage de Thomas

P.8

[ameli.fr](https://ameli.fr)



**Grégory Emery,**  
Directeur Général  
de la Santé

### L'activité physique : Grande Cause Nationale 2024

À l'approche des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris, je me réjouis de prendre la plume pour rappeler l'importance de l'activité physique et sportive

pour tous. Ses bénéfices sont indéniables : l'activité physique régulière est la clé d'une bonne santé physique et mentale, tout au long de la vie. Elle réduit les risques de maladies chroniques, atténue le stress, améliore le bien-être, aide au maintien de l'autonomie.

Cependant, en France, 95% des adultes sont exposés à un risque pour leur santé en raison d'un manque d'activité physique ou d'une trop forte sédentarité. Tout aussi alarmant, seul un tiers des adolescents fait au moins une heure d'activité physique par jour comme le recommande l'Organisation Mondiale de la Santé. Ces tendances contribuent à une prévalence croissante de maladies chroniques. Ainsi, en 2023, 8,5 millions de personnes sont en situation d'obésité, 4,1 millions sont prises en charge pour des problèmes cardio-neurovasculaires, 3,5 millions pour un diabète.

Levier essentiel de prévention, l'activité physique adaptée est aussi un outil thérapeutique à part entière pour nombre de maladies chroniques, dont le diabète. Elle fait partie intégrante du traitement au même titre que les médicaments et une alimentation équilibrée.

Notre ambition est d'en faire une habitude préventive s'inscrivant pleinement dans la Stratégie nationale Sport-Santé 2019-2024, copilotée avec le ministère chargé des sports, pour que le plus grand nombre de nos concitoyens intègre l'activité physique à son quotidien, de manière régulière, durable et adaptée. De nombreuses avancées sont à relever : déploiement de Mon bilan Prévention, des Maisons Sport-Santé, développement de programmes en milieu scolaire, en milieu professionnel, renforcement de l'accès à l'activité physique adaptée sur prescription, financement d'expérimentations incluant l'activité physique adaptée pour des pathologies ciblées...

Dans ce cadre, le programme Sophia initié par l'Assurance Maladie est essentiel pour accompagner les patients diabétiques afin de les aider à mieux vivre la maladie, adopter un mode de vie plus actif et devenir acteurs de leur santé.

Grande Cause Nationale 2024, à nous de trouver les moyens d'intégrer un peu plus d'activité physique dans notre quotidien. Marche, jardinage, sport, avec ou sans ordonnance : les options sont nombreuses. L'essentiel est de bouger !

Pour cette édition, retrouvez un article sur les Maisons Sport-Santé qui accueillent et accompagnent les personnes souhaitant pratiquer une activité physique, une infographie délivrant des conseils pour reprendre une activité sportive en toute sécurité, l'interview d'Alain Fuch, médecin-conseil et Président d'Azur Sport Santé expliquant l'activité physique adaptée et ses bienfaits, puis le témoignage de Thomas ayant repris une activité physique. Enfin, une recette de boulghour vitaminée. ■

## PRATIQUE

### Reprendre une activité physique au sein d'une Maison Sport-Santé

Les Maisons Sport-Santé (MSS) sont là pour **accompagner, orienter et conseiller** les personnes, quel que soit leur âge, souhaitant **pratiquer ou reprendre une activité physique ou sportive**, avec pour objectif d'avoir une **meilleure santé physique et mentale**.

Elles s'adressent à tous les publics et particulièrement aux personnes qui n'ont jamais pratiqué de sport ou n'en ont pas fait depuis longtemps et qui souhaitent un accompagnement, ainsi qu'aux **personnes avec une maladie chronique, en Affection Longue Durée (ALD)**.

Elles permettent d'être **pris en charge par des professionnels de la santé et du sport** et de suivre un programme sport-santé personnalisé répondant à leurs **besoins spécifiques**. Dans le cadre de sa mission d'accueil et d'information du public, la Maison Sport-Santé **sensibilise sur les bienfaits** de l'activité physique, **prévient sur la perte d'autonomie** et participe à la **lutte contre la sédentarité**. Elle apporte également des renseignements sur des possibilités de prise en charge, y compris financière, l'intégration de programmes d'activité physique ou activité physique adaptée (APA), ou la réalisation de bilans.

Ces bilans peuvent être mis en place par la structure elle-même, ils comprennent une **évaluation de la condition et des capacités physiques** et un **bilan motivationnel**, tout en tenant compte des limitations fonctionnelles éventuelles signalées par le médecin. À l'issue, elle peut proposer un programme sport-santé **personnalisé pour chaque personne**, à sa demande.

Trouvez la Maison Sport-Santé à proximité de chez vous sur le site [sports.gouv.fr](https://sports.gouv.fr).

N'hésitez pas à vous rapprocher de votre médecin traitant qui pourra vous renseigner sur le sujet.

## ÉVÈNEMENT

### La 13<sup>ème</sup> Semaine nationale de prévention du diabète

Du 1<sup>er</sup> au 8 juin 2024, la **Fédération Française des Diabétiques a organisé la Semaine nationale de prévention du diabète**. Comme l'an passé, la thématique de cet événement portait **sur la promotion de l'activité physique**. Au-delà de faire connaître le diabète, sensibiliser aux risques d'en développer un, et encourager les comportements préventifs, **la Fédération avec ses associations locales s'engage pour la pratique d'une activité physique régulière et la lutte contre la sédentarité** : l'un des facteurs de risque du diabète de type 2. Un webinaire ouvert à tous sur l'activité physique et la place de l'alimentation a notamment eu lieu.

Pour plus d'informations et tester son risque de développer un diabète de type 2, rendez-vous sur :

[contrelediabete.federationdesdiabetiques.org](https://contrelediabete.federationdesdiabetiques.org)



## Équilibrer son diabète et préserver sa santé avec l'activité physique

### Définition

L'activité physique correspond aux mouvements qui sollicitent les muscles du corps, entraînant leur contraction, et augmentant les dépenses en énergie.

Elle peut être **effectuée dans la vie quotidienne en incluant des activités très diverses** comme se déplacer quotidiennement, (marche, vélo, escaliers), le jardinage, les tâches ménagères, ainsi que les activités sportives ou de loisirs. En cas de diabète, la pratique d'une activité physique **aide à maintenir son équilibre et est aussi importante que l'alimentation et le traitement médicamenteux**.

### Quelle activité physique pratiquer ?

Lorsqu'on est atteint de diabète, comme pour tout un chacun, il est recommandé de **pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique chaque jour**. Toutes les activités qui vous font bouger au long de la journée telles que l'entretien du jardin ou de la maison contribuent à atteindre cet objectif, et peuvent aussi être complétées par des activités sportives ou de loisirs.

Il est important de **choisir une activité qui vous plaît** et qui n'est pas contraignante pour vous, **afin de l'intégrer plus facilement dans votre quotidien**. Si vous débutez, privilégiez certaines activités comme la marche dont vous pouvez augmenter l'intensité selon vos possibilités (marche rapide, marche nordique), le vélo, ou la natation (l'aquagym peut être une alternative si vous ne savez pas nager).

- >> Vous pouvez **tester plusieurs activités** pour trouver celle qui vous convient.
- >> Conservez votre motivation dans la durée, en **pratiquant votre activité avec un proche ou en groupe**.
- >> Toute activité physique **régulière** a un effet **bénéfique** quelles que soient sa durée et son intensité.

Une pratique régulière est davantage bénéfique qu'un effort intense ou de longue durée effectué seulement de temps en temps. L'idéal est d'en faire tous les jours.

Si vous vous sentez plus à l'aise, vous pouvez essayer d'augmenter la durée de votre activité, mais si vous n'y arrivez pas, cela ne doit pas vous décourager : c'est en fonction des possibilités de chacun.

Si vous reprenez une activité physique, **parlez-en à votre médecin qui pourra vous conseiller** et vous orienter vers celles qui vous conviennent et sur les précautions à prendre pour les réaliser en toute sécurité.



### Pourquoi pratiquer une activité physique ?

L'activité physique régulière contribue à :

- **améliorer ses capacités musculaires** (y compris le muscle cardiaque), et la solidité de ses os ;
- **réduire le risque de maladies cardiovasculaires** en ayant un effet bénéfique sur **l'équilibre de la tension artérielle et le cholestérol** ;
- **augmenter la souplesse et l'endurance à l'effort** ;
- une **meilleure maîtrise du poids** ;
- **favoriser le sommeil, réduire le stress** ;
- **diminuer la glycémie** et donc le taux d'hémoglobine glyquée, permettant ainsi **de mieux contrôler le diabète** ;
- **diminuer la résistance à l'insuline**.

### Quel suivi ?

N'hésitez pas à **faire le point** sur votre activité physique **chaque jour**. À l'aide d'un carnet ou d'un tableau, vous pouvez **noter toutes les activités** (quotidiennes, sportives ou de loisirs) que vous avez effectuées dans la journée. Pour chacune d'entre-elles, vous pouvez inscrire la durée et vos observations.

Vous pouvez également **indiquer votre poids et votre tour de taille\*** afin de suivre leur évolution.

Enfin, vous pouvez apporter, si besoin, votre carnet ou tableau de suivi à votre médecin afin de l'analyser ensemble lors d'une consultation.

\* Reportez-vous à l'article « J'ai un diabète, que dire de mon poids ? » et au mode de calcul de l'IMC du *Sophia & vous* n°52.

### Sources :

- [www.ameli.fr/assure/sante/themes/diabete/diabete-vivre-quotidien/activite-physique/diabete-activite-physique-fondamentaux](https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/diabete/diabete-vivre-quotidien/activite-physique/diabete-activite-physique-fondamentaux)
- [www.ameli.fr/assure/sante/themes/diabete/diabete-vivre-quotidien/activite-physique/preserver-sa-sante-avec-l-activite-physique](https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/diabete/diabete-vivre-quotidien/activite-physique/preserver-sa-sante-avec-l-activite-physique)
- 20180617\_Diabète\_Mémo\_santé\_29D\_Diabète\_Activité\_Physique

## PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EN TOUTE SÉCURITÉ

L'activité physique régulière, au-delà de son impact positif sur le bien-être physique et mental, permet de mieux gérer le diabète, le poids et réduit les risques de complications.



### COMMENT REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

#### DÉMARREZ À VOTRE RYTHME



**Commencez à votre propre rythme** et prenez des pauses régulières ;



Progressivement, **augmentez la durée et l'intensité** lorsque vous vous sentez plus à l'aise ;



**Établissez des objectifs réalistes** que vous pourrez atteindre et maintenir à long terme.

Reprendre une activité physique est parfois difficile lorsqu'on en a perdu l'habitude. Faites-vous accompagner ou pratiquez-la en groupe pour vous motiver ensemble.



#### AVANT LA REPRISE, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN

- ✓ il vous conseillera sur **les activités les plus adaptées** à vos besoins et sur les précautions à prendre ;
- ✓ vérifiera que vous ne présentez pas **de contre-indication à certaines activités** ;
- ✓ pourra vous proposer de **réaliser un bilan au préalable**.

Après la reprise d'une activité, faites régulièrement le point avec votre médecin, notamment en cas de difficultés ou de symptôme inhabituel (essoufflement, douleur).

#### ADAPTEZ VOTRE ACTIVITÉ AUX BÉNÉFICES RECHERCHÉS

**Sports aquatiques : natation, aquagym...**

• Bénéfique pour le cœur, recommandée en cas de surpoids ou problèmes articulaires, favorise une musculation douce

**Endurance : course à pied, vélo...**

• Soulagement et renforcement des articulations et des tendons

**Renforcement musculaire : yoga, pilates...**

• Prévention des chutes, conservation de la masse musculaire

Privilégiez une pratique régulière et adaptée à votre rythme, plutôt qu'intense et ponctuelle.

## COMMENT PRATIQUER EN TOUTE SÉRÉNITÉ\* ?

#### ÉQUIPEZ-VOUS



Renseignez-vous sur l'équipement nécessaire et adapté à votre activité.

**Si vous pratiquez la marche, n'hésitez pas à consulter votre médecin ou un podologue** qui pourra vous conseiller sur les types de chaussures et de chaussettes les plus adaptés à votre activité.

Le diabète peut entraîner une perte de sensibilité à la douleur : examinez ou faites-vous examiner régulièrement vos pieds.

#### PRÉVENEZ LE RISQUE D'HYPOGLYCÉMIE

L'activité physique diminue le taux de sucre présent dans le sang. Pour éviter une hypoglycémie :



- ✓ **adaptez votre alimentation et si nécessaire votre traitement médicamenteux**, avec l'aide de votre médecin ;
- ✓ **surveillez votre glycémie avant, pendant et après une activité**, intense ou inhabituelle ;
- ✓ **emportez votre matériel d'autosurveillance et d'injection**, et de quoi vous « resucrer » ;
- ✓ **lors d'activités de longue durée** en extérieur (randonnée, ski), **il est recommandé d'être accompagné par une personne** sachant reconnaître les signes d'hypoglycémie et prête à vous aider en cas de besoin.



#### PRENEZ DU PLAISIR

La pratique de l'activité physique requiert des ajustements précis pour être en sécurité, mais l'élément clé reste le plaisir que vous en retirez en la pratiquant. Les avantages se ressentent immédiatement grâce à la régulation de la glycémie, et à long terme, en prévenant

**Alors, n'attendez plus et lancez-vous !**



#### ATTENTION À CERTAINS SPORTS

Si le diabète ne vous empêche pas de pratiquer la plupart des sports, certains nécessitent une attention particulière et peuvent être soumis à des conditions d'accès spécifiques :

- les sports mécaniques et « extrêmes » (deltaplane, parapente, rafting...) ;
- les sports de combats ou de contact (rugby, boxe) où des coups à la tête peuvent aggraver les complications au niveau des yeux ;
- la plongée sous-marine.

**Les clubs ou les fédérations sportifs peuvent accompagner les personnes qui souhaitent pratiquer ces disciplines.**

Sources : [www.federationdesdiabetiques.org/diabete/activite-physique/activite-physique-pense-bete](http://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/activite-physique/activite-physique-pense-bete)  
[www.federationdesdiabetiques.org/public/content/1/doc/Infographie\\_Activite\\_Physique\\_Juillet\\_2023\\_0.pdf](http://www.federationdesdiabetiques.org/public/content/1/doc/Infographie_Activite_Physique_Juillet_2023_0.pdf)  
[www.ameli.fr/assure/sante/themes/diabete/diabete-vivre-quotidien/activite-physique/diabete-activite-physique-fondamentaux](http://www.ameli.fr/assure/sante/themes/diabete/diabete-vivre-quotidien/activite-physique/diabete-activite-physique-fondamentaux)

\* Divers acteurs sont en mesure de vous accompagner dans une pratique sécurisée. Plus d'informations sont à retrouver en page 6 de ce journal.

# Activité physique et activité physique adaptée

Alain Fuch, médecin conseil et Président de l'association Azur Sport Santé, nous présente les intérêts de l'activité physique, notamment en cas de diabète. Il nous explique également ce qu'est l'activité physique adaptée.

Alain Fuch,  
médecin conseil  
chef de service CNAM



## Quels sont les bénéfices de l'activité physique, notamment en cas de diabète ?

La pratique régulière d'une activité physique (AP) réduit la mortalité, avec des effets bénéfiques multiples sur la santé, que ce soit sur le plan cardiovasculaire, musculo-squelettique, neurologique, endocrinien ou oncologique. Les muscles en action libèrent dans la circulation sanguine des myokines qui agissent sur tout l'organisme (favorise la croissance du muscle et des os, augmente la production du glucose, diminue la graisse, baisse l'inflammation chronique et renforce l'immunité). Elle a aussi un effet psychologique en améliorant le bien-être, le moral, la mémoire, la qualité du sommeil et en diminuant le stress et l'anxiété. Chez les personnes atteintes de diabète, quel que soit le type, l'activité physique est d'autant plus importante puisqu'elle participe au traitement de la maladie : elle diminue le besoin d'insuline et agit sur l'équilibre glycémique, diminue la graisse, le taux de mauvais cholestérol (LDL) et augmente le taux de bon cholestérol (HDL), diminue le risque cardiovasculaire et d'hypertension artérielle, aide au maintien ou à la perte poids... Le niveau d'activité, même s'il est minime, est source de bienfaits. Au contraire, la non pratique d'une activité et la sédentarité entraînent des effets néfastes. Adopter un mode de vie actif n'est pas si compliqué et il n'y a pas d'âge pour débiter ou reprendre une activité sportive. En fournissant peu d'efforts, il est possible de changer ses habitudes. Des effets bénéfiques s'observent à court terme après chaque session sportive (augmentation du plaisir et diminution du stress immédiat), cependant c'est une pratique pérenne et régulière qui permet d'obtenir des bénéfices à long terme sur la santé comme la prévention du risque cardiovasculaire.

## Où peuvent s'orienter les personnes qui souhaitent débiter ou se remettre à une activité physique ?

Aujourd'hui, il existe les Maisons Sport-Santé (MSS) dont les missions principales sont d'accueillir, informer et éventuellement prendre en charge toute personne, malade ou non, qui désire se (re)mettre à une activité physique. Les programmes d'activité physique et sportive et d'activité physique adaptée (APA) proposés, sont encadrés par des intervenants formés et qualifiés : un gage de qualité et de sécurité. Certains programmes peuvent faire l'objet d'une prise en charge pour les personnes atteintes de maladies chroniques ou en Affection Longue Durée : il ne faut donc pas hésiter à se rapprocher de sa mutuelle pour savoir si l'on est concerné\*. En plus des MSS, d'autres structures sont en capacité de proposer des séances d'AP et d'APA dans une démarche de bien-être ou à but thérapeutique : associations loi 1901, collectivités territoriales et départementales, structures municipales, associations sportives, structures privées à but lucratif (club de sport). Certains enseignants d'APA autoentrepreneurs peuvent aussi être contactés par le biais des MSS, ou de façon autonome. Chaque région dispose d'un recensement de ces acteurs et structures, réalisé par l'Agence régionale de Santé (ARS), ou par la Délégation Régionale Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports (DRAJES).

## En quoi consiste l'activité physique adaptée ? \*\*

On l'appelle adaptée car elle est appropriée à l'individu et personnalisée en fonction de son état physique, puisque tout le monde n'a pas les mêmes aptitudes. Les programmes d'APA sont proposés à toute personne, en fonction de ses capacités physiques qui sont mesurées lors d'un bilan initial. Ces bilans sont réalisés par des professionnels de santé ou de l'AP, dans les MSS ou dans la structure accueillante. Même en groupe, l'APA est encadrée individuellement car les participants ne sont pas tous au même niveau. Pour avoir un effet thérapeutique, l'activité physique doit être intensifiée progressivement sans pour autant dépasser un certain stade : on ne doit pas pratiquer à un niveau d'effort maximal, mais plutôt à un niveau modéré ou intense, d'où l'intérêt d'être accompagné (il est difficile de connaître ces niveaux au début).

**Niveau d'effort modéré** : être essoufflé mais être encore en capacité de tenir une conversation.

**Niveau d'effort intense** : être essoufflé et ne plus être capable de parler.

L'APA s'adresse aussi à ceux qui ont du mal à reprendre une activité tout seul et qui ont besoin d'être encadrés : le fait d'avoir un rendez-vous et d'être entouré permet de renforcer sa motivation. Les intervenants en APA sont d'ailleurs formés pour les aider à s'auto-motiver. L'objectif finalement est de petit à petit ne plus avoir besoin d'accompagnement et être plus autonome.

## Comment conserver sa motivation sur le long terme ?

L'aspect motivationnel est important : chacun doit trouver ses propres outils pour préserver sa motivation. Faire de l'exercice n'est pas un acte automatique, il faut donc le programmer en se fixant un calendrier, en se donnant rendez-vous pour le pratiquer en groupe, en se mettant dans de bonnes conditions (préparer sa tenue et son sac de gym), tous ces rituels permettent d'ancrer l'AP dans ses habitudes de vie et donnent un attrait au sport. Certains peuvent être réticents au début et ressentir de la gêne ou de la honte par rapport au regard des autres, ils préfèrent alors être seuls. Par la suite, ils se détendent, n'ont plus peur de se montrer et favorisent les séances en groupe. L'AP et l'APA représentent un intérêt social car elles offrent de la convivialité et créent des liens, parfois des amitiés entre les personnes. Elles permettent aussi de se « déconnecter » pendant un temps de la vie quotidienne. Enfin, le regard sur soi s'améliore, ce qui aide à rester motivé. L'autre levier est la notion de plaisir : il faut choisir le type d'activité, l'environnement et les conditions de pratique qui plaisent, et cela peut différer selon les individus. Les capacités physiques et l'espérance de vie sont liées, et les bienfaits d'une activité physique régulière sont mesurables : il n'est donc jamais trop tard pour s'y mettre !

\* Une liste non exhaustive de ces offres est disponible sur le site de l'association Azur Sport Santé.

\*\* Les programmes d'APA ne sont pas pris en charge par l'Assurance Maladie. Toutefois, certaines mutuelles proposent des solutions de prise en charge.

# Je bouge tous les jours !

Au-delà des activités sportives et de loisirs, une pratique régulière inclut aussi les mouvements effectués dans la vie quotidienne.

## Intégrer l'activité physique dans son quotidien

Il est important d'essayer de **bouger le plus souvent possible** ! Les occasions d'avoir une activité physique quotidienne sont nombreuses, que ce soit en hiver ou été, en intérieur chez soi ou à l'extérieur, seul ou en groupe : **saisissez les opportunités qui se présentent pour augmenter votre temps d'activité.**

**Se déplacer** : en ville ou à la campagne, intégrer la marche dans la vie quotidienne en garant sa voiture à 10-15 minutes à pied de l'endroit où l'on se rend ou en descendant une ou deux stations de métro ou de bus avant sa destination. Préférer le vélo à la voiture, et les escaliers à l'ascenseur ou aux escalators.

**Chez soi** : bricoler, jardiner, faire du rangement, laver sa voiture, pratiquer des exercices de gymnastique, faire du vélo d'appartement.

**Au travail** : utiliser les escaliers plutôt que les ascenseurs, se déplacer dans le bureau d'un collègue au lieu de l'appeler ou de lui envoyer un email, faire des pauses actives (s'étirer, se lever, marcher durant la pause déjeuner).

**En extérieur** : entretenir son jardin, si on en a un, organiser des jeux avec ses enfants ou petits-enfants, se rendre dans un parc.

**En voyage** : se renseigner sur les structures à proximité (parc, salle de sport, piscine...) avant de partir. Les visites touristiques peuvent aussi être l'occasion de marcher.

## Évaluer son activité

Pour vous aider à évaluer votre activité sur une journée ou une semaine, **tenez un carnet de suivi, dans lequel vous notez ce que vous avez réalisé chaque jour : type d'activité, durée, intensité, difficultés éventuelles.** Ce carnet de bord peut aussi servir d'agenda et vous aide à maintenir votre activité physique grâce aux dates et horaires indiqués. N'hésitez pas à **faire le point avec votre médecin** qui pourra vous aider à fixer des objectifs. **Utilisez un podomètre** qui compte le nombre de pas effectués dans la journée et vous permet ainsi de suivre votre progression. Certains modèles peuvent vous communiquer d'autres informations comme la fréquence cardiaque ou le nombre de calories dépensées. Il est recommandé d'effectuer 10 000 pas quotidiens et entre 7 000 et 10 000 chez les personnes de plus de 65 ans. Toutefois, même un nombre de pas inférieur à celui recommandé a déjà des impacts positifs.

### Lutter contre la sédentarité\*

Ce n'est pas parce que vous pratiquez une activité physique que vous n'êtes pas sédentaire. Essayez de diminuer votre temps total d'inactivité à moins de 7 heures par jour entre le lever et le coucher : rompez les temps passés assis ou derrière un écran par des pauses d'une minute toutes les heures ou de 5 à 10 minutes toutes les 90 minutes (se lever, marcher lentement...). L'augmentation de l'activité physique et la réduction des temps sédentaires produisent les effets les plus bénéfiques sur la santé.

\*Correspond au temps passé sans mouvement conduisant à une dépense d'énergie (assis, couché ou debout sans bouger).

### Sources :

- 20180617\_Diabète\_Mémo\_santé\_30D\_Activité\_Physique\_Quotidien
- [www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/activite-physique-sante/exercice-physique-recommande-quotidien](http://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/activite-physique-sante/exercice-physique-recommande-quotidien)

## Salade Boulgourmande

Temps de préparation :  
20 minutes

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 200g de boulgour
- 200g de feta
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 concombre
- 50g d'amandes ou noisettes grillées
- 1 oignon rouge
- 250g de tomates cerises
- 4 cuillères à soupe d'huile de colza
- 4 cuillères à soupe de vinaigre (au choix, par exemple vinaigre balsamique)
- Ciboulette fraîche, hachée, pour la garniture
- Sel et poivre noir moulu, au goût



### Préparation :

- Cuire le boulgour selon les instructions sur l'emballage. Laisser refroidir.
- Pendant ce temps, couper les poivrons, le concombre, la feta, l'oignon rouge et les tomates cerises en petits dés.
- Dans un saladier, mélanger le boulgour cuit avec tous les légumes coupés en dés, la feta émiettée et les amandes ou noisettes préalablement grillées à sec dans une poêle.
- Dans un bol, préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile de colza, le vinaigre, une pincée de sel et du poivre selon son goût.
- Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger bien pour enrober tous les ingrédients.
- Garnir de ciboulette fraîche hachée juste avant de servir.

### Valeurs nutritionnelles pour une personne :

516 kcal ; **protéines** : 18 g ; **lipides** : 28 g ; **glucides** : 45 g

### Exemples d'équivalences pour 45 g de glucides :

300g de légumes secs cuits, 90g de pain, 200g de riz cuit, ou 250g de fraises

- > Vous pouvez terminer ce repas avec un fruit d'été joliment découpé, parsemé de menthe ciselée ou de graine de sésame.
- > Cette recette est en adéquation avec la pratique d'une activité physique : c'est un plat complet et bien équilibré en glucides lipides et protéines.

> Une recette proposée par Sophie Guyot, diététicienne-nutritionniste  
Plus d'informations sur : [www.sophie-guyot.com](http://www.sophie-guyot.com)

## BON À SAVOIR

### Quoi d neuf sophia ?

**1. Votre espace personnel sophia ne verra finalement pas le jour...** et cela pour raisons techniques. Nous vous l'avions annoncé, mais confrontés à un certain nombre d'imprévus et de complications, nous avons pris la décision difficile de ne pas ouvrir l'espace adhérent. Nous sommes navrés de ne pas pouvoir vous offrir ce portail, néanmoins, nous travaillons actuellement à de nouvelles modalités de contact entre vous et le service sophia.

**2. Votre journal devient numérique !** À partir de septembre 2024, *Sophia & vous* sera disponible en téléchargement, depuis le site [ameli.fr](http://www.ameli.fr). Ceux qui souhaitent continuer à le recevoir en papier, auront la possibilité, de le demander lors d'un appel d'accompagnement ou en contactant directement le service par téléphone.

>> Plus d'informations sont à venir au sein des prochains numéros.

## « Bouger c'est la santé »



Thomas,  
adhérent au service sophia

Après plusieurs événements cardio-vasculaires, Thomas, 60 ans, a découvert qu'il était atteint de diabète. Suite à un séjour en maison de convalescence, il a dû adopter un mode de vie actif afin de conserver sa bonne santé. Il nous raconte les différentes étapes par lesquelles il est passé.

### Dans quel contexte avez-vous découvert votre diabète ?

Mon diabète a été découvert dans des circonstances particulières ; en mars 2022, j'ai été victime d'un arrêt cardiaque et par la suite, de plusieurs accidents vasculaires cérébraux (AVC) qui m'ont valu de passer sept jours dans le coma. À mon réveil, après une période d'aphasie où je ne parvenais plus à communiquer, j'ai subi une série d'examens révélant ainsi un diabète. Après un mois d'hospitalisation, je suis allé dans une maison de convalescence afin de me reposer et surtout me remettre d'aplomb et retrouver de la mobilité : après ces événements cardiovasculaires, ma jambe et mon bras gauche ne fonctionnaient plus aussi bien et j'avais beaucoup de difficultés à me déplacer. Enfin, suite à une opération du cœur pour retirer une tumeur bénigne, je suis retourné dans une maison de repos pour reprendre du rythme, du souffle. En rentrant chez moi pour de bon, il a fallu que je me mette à une activité physique régulière pour entretenir ma santé.

### Quelle(s) activité(s) pratiquez-vous ?

Je fais de la marche et des randonnées toutes les semaines avec un groupe d'une vingtaine de personnes, du vélo, et je suis aussi inscrit au club de pétanque ! Je fais partie d'une association de retraite sportive qui me permet de réaliser des activités variées. J'ai tout le temps à l'esprit de bouger, donc même dans la vie quotidienne, j'ai des astuces pour continuer à être actif : je vais

faire mes courses à pied, je promène mon chien, j'ai la chance d'avoir un grand espace extérieur alors je jardine, je tonds la pelouse, je cultive mes légumes... j'entretiens aussi la maison et je fais un peu de bricolage comme repeindre mes volets.

À cela, bien sûr, j'allie une alimentation saine en consommant principalement les produits de mon jardin. Je m'autorise de temps en temps un petit plaisir comme un biscuit ou un carré de chocolat, en accord avec mon médecin traitant, que je consulte d'ailleurs une fois par mois pour vérifier l'équilibre de mon diabète. C'est le cas grâce à la prise de mon traitement et la pratique d'activités physiques.

### Trouvez-vous des bénéfices à pratiquer vos activités physiques en groupe ?

De nature, je suis plutôt quelqu'un d'introverti et de peu bavard. Après les mésaventures médicales que j'avais vécues, j'avais tendance à me renfermer sur moi-même, j'avais peur qu'on se moque de moi à cause de mes problèmes d'élocution, survenus suite aux AVC. Heureusement, ma compagne m'a poussé à adhérer au club de pétanque afin que je puisse discuter et m'ouvrir aux autres. Finalement, j'ai créé des liens, des affinités et je me suis détendu. Grâce à l'association de retraite sportive et aux randonnées que j'effectue tous les mercredis en groupe, j'ai retrouvé un véritable lien social et je sens que je suis avec des personnes qui me comprennent, car elles aussi, parfois, ont un bagage pesant. Il m'arrive également de participer à des parties de bowling ; ce n'est pas l'activité la plus sportive mais tout comme sur le terrain de pétanque, il s'agit ici de faire des rencontres, se mêler aux autres, passer un moment de convivialité, de légèreté. L'activité physique en groupe représente un véritable intérêt humain.

### Avez-vous fait face à des difficultés lors de votre reprise sportive ?

J'ai toujours fait du sport depuis que je suis petit, alors ce n'est pas inconnu pour moi. Bien sûr, après mon hospitalisation, je n'avais plus les mêmes capacités physiques, de plus, j'ai pris du poids alors il est vrai qu'au départ je manquais de motivation. Heureusement, ma compagne qui travaillait en tant que comptable au sein de l'association sportive m'a convaincu de m'y inscrire. Elle m'aide à garder une vie active en étant organisée : chaque semaine nous avons un planning établi qui nous permet d'être assidus et de ne pas nous éparpiller. Encore une fois, le soutien d'un proche et/ou d'un groupe de personnes aide à conserver sa motivation sur le long terme et donne l'envie de continuer.

**Pour contacter les infirmiers-conseillers en santé du service sophia :**

Métropole : **0 809 400 040**  
Antilles & Guyane : **0 809 100 097**  
La Réunion : **0 809 109 974**

Service gratuit  
+ prix appel

**Si le service sophia vous contacte, le numéro de téléphone suivant s'affichera : 01 78 85 70 03**

**Pour contacter la Fédération Française des Diabétiques :**

Écoute solidaire :  
**01 84 79 21 56**  
**par des bénévoles patients experts**

sophia et vous, journal d'information du service sophia de l'Assurance Maladie, publié par la Cnam - 50 avenue du professeur André-Lemierre 75986 Paris Cedex 20 - Directeur de la publication : Thomas Fatome - Directeur de la publication délégué : Docteur Dominique Martin - Rédactrice en chef : Docteur Catherine Grenier - Comité éditorial : Claude Chaumeil, Laura Phirmis (Fédération Française des Diabétiques), Olivier Obrecht, Anne-Isabelle Puteaux, Baptiste Pluvinage, Lucie Batier - Réalisation : Agence Dixxit - Juin 2024 - Crédits photos : Grégory Emery, Alain Fuch, Getty images - Impression : LA GALIOTE-PRENANT, 70 à 82 rue Auber, 94400 Vitry sur Seine - Le journal sophia et vous est imprimé sur un papier recyclé Offset premium certifié PEFC. La (ou les) marque(s) citée(s) dans ce journal est (sont) et demeure(nt) la propriété de leurs titulaires respectifs.