Diabète et sports de l'extrême

Dr Saïd BEKKA

(Chartres)

Diabète et sports de l'extrême

I) Bénéfices du sport

II) Spécificité des sports de l'extrême

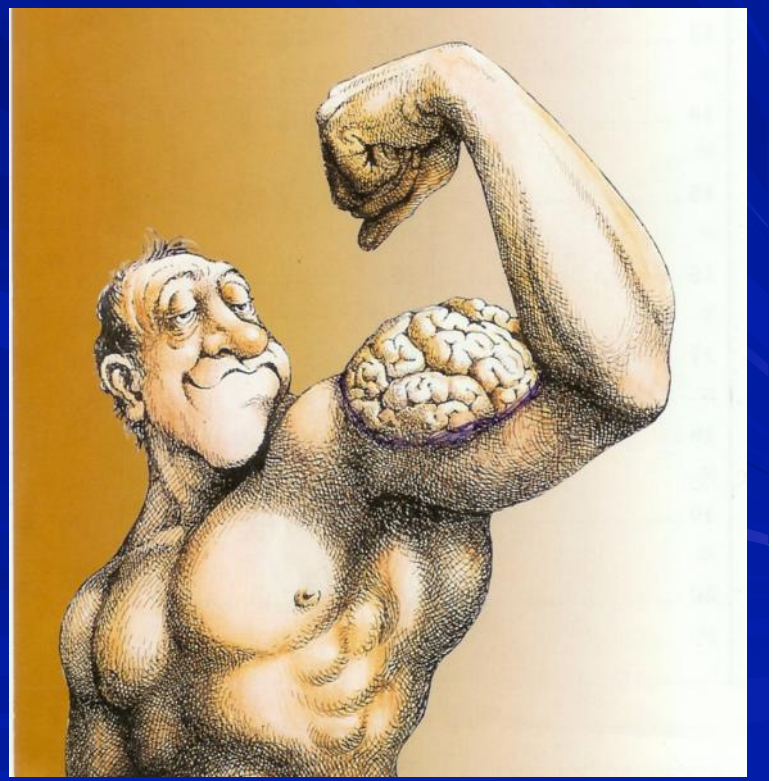
III) L'expérience de DIADIET

IV) La préparation ciblée

V) Conclusion

I) Bénéfices du sport

1. Sur le contrôle glycémique
2. Sur le poids
3. Sur le plan cardiovasculaire
4. Sur l'état psychologique
5. Sur la survenue du diabète



II) Spécificité des sports de l'extrême

Sports de l'extrême	*Diabétiques*
Avoir une bonne connaissance de soi	Reconnaître ses limites (hypos)
Être autonome	Se prendre en charge
Etre persévérant	Être observant
Avoir une hygiène de vie	Contrôler ses facteurs de risque
Gérer son alimentation	Gérer la diététique
Improviser en fonction des situations	Adapter son traitement
Maîtriser la technique	Maîtriser le matériel
S'appuyer sur une équipe	Faire confiance aux PS
Changer le quotidien	Se soustraire aux contraintes et activités programmées

III) L'expérience de DIADIET

Le marathon de NEW YORK 1995

« Chaque pas doit être en lui-même
un but en même temps
qu'il nous porte en avant »

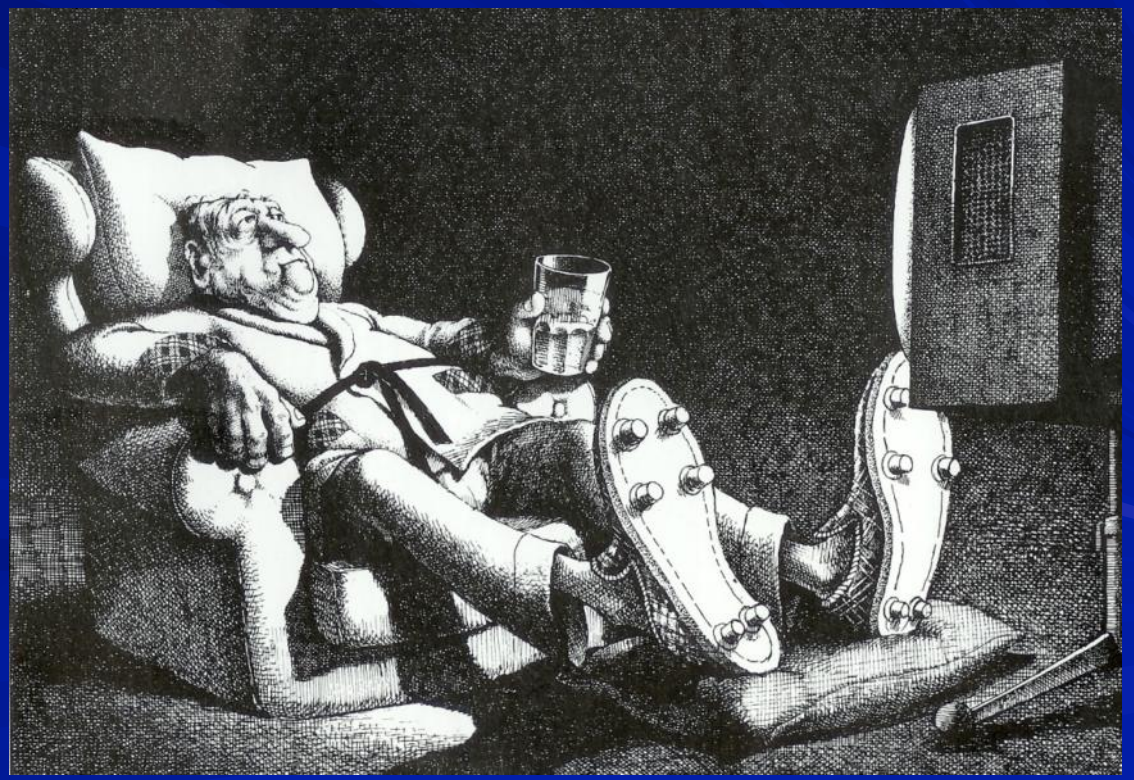
Goethe

III) L'expérience de DIADIET

A) Le marathon de NEW YORK

Le challenge :

- **Préparer 4 sédentaires en 6 mois**



III) L'expérience de DIADIET

A) Le marathon de NEW YORK

L'épreuve :

- **42,195 km**

III) L'expérience de DIADIET

A) Le marathon de NEW YORK

La préparation :

- Engagement
- 3 entraînements par semaine (progressifs)
- Travail en groupe
- Peu de fractionné
- Monitoring des résultats
- Cardiofréquence métre
- Bilan

III) L'expérience de DIADIET

A) Le marathon de NEW YORK

Les résultats:

- A j + 6 mois : moins de 5 heures
- Perte de 5 kg
- Gain d'HbA1c : -1,5 %

III) L'expérience de DIADIET

A) Le marathon de NEW YORK

III) L'expérience de DIADIET

L'ascension du Kilimandjaro 1996

III) L'expérience de DIADIET

b) L'ascension du Kilimandjaro

Le challenge :

Gérer des conditions d'environnement difficiles et « le mal des montagnes »

5 diabétiques, une infirmière et un diabétologue

III) L'expérience de DIADIET
b) L'ascension du Kilimandjaro

- **Le terrain d'entraînement**

III) L'expérience de DIADIET

b) L'ascension du Kilimandjaro

L'épreuve :

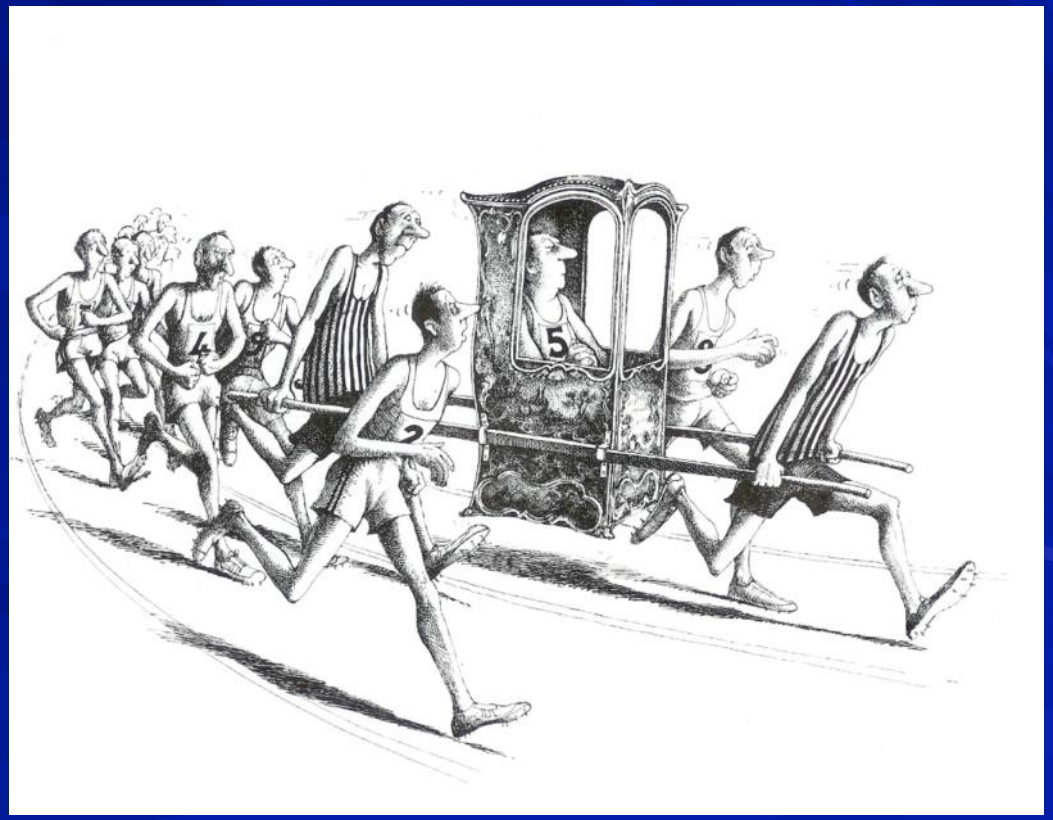
- **Toit de l'Afrique**
- **5995 m**
- **« ça passe ou ça casse » Uhuru Peak**

III) L'expérience de DIADIET

b) L'ascension du Kilimandjaro

La préparation :

- **Engagement**
- **Marche et footing**
- **Monitoring**



III) L'expérience de DIADIET

b) L'ascension du Kilimandjaro

Les résultats :

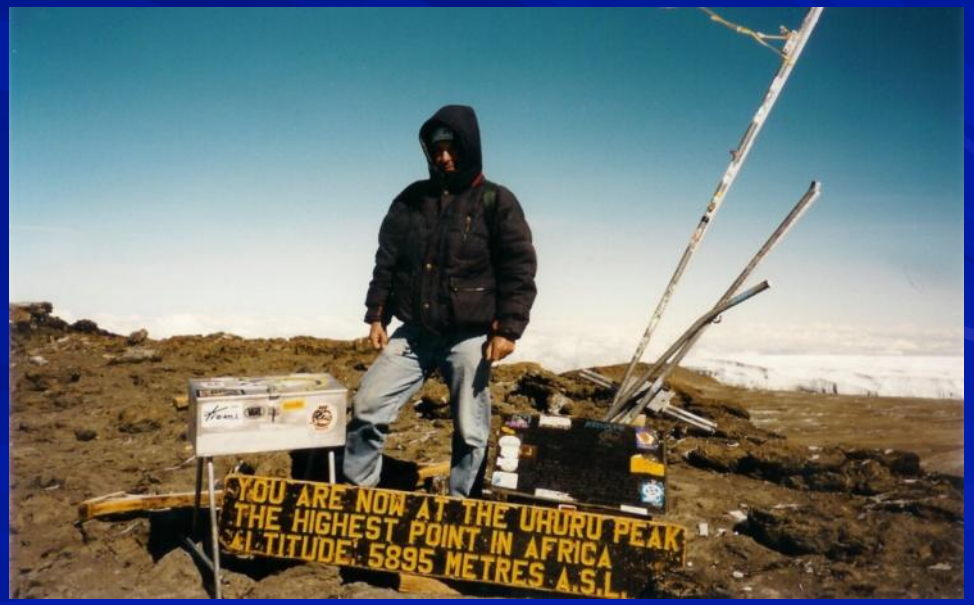
- Ascension réussie pour tous les membres de l'équipe (1ère mondiale)
- Insuline gelée, aucun lecteur fonctionnel en altitude >3000m (poster IDF)
- Diminution des doses d'insuline de 50 %

III) L'expérience de DIADIET

b) L'ascension du Kilimandjaro

III) L'expérience de DIADIET

b) L'ascension du Kilimandjaro



III) L'expérience de DIADIET

La traversée de la Manche 1999

III) L'expérience de DIADIET

c) La traversée de la Manche à la nage

Le challenge :

- **5 diabétiques et un diabétologue**
- **Effort majeur d'endurance dans un environnement difficile**

III) L'expérience de DIADIET

c) La traversée de la Manche à la nage

L'épreuve :

- 36 km en relais à 6 nageurs
- Eau à 13°, pas de combinaison
- « Champs Elysées » de la navigation

III) L'expérience de DIADIET

c) La traversée de la Manche à la nage

La préparation :

- **Un an d'entraînement en piscine 3 fois par semaine**

III) L'expérience de DIADIET

c) La traversée de la Manche à la nage

Les résultats :

- Traversée réussie
- Baisse d'insuline de moins 30 %
- Hypothermie pour le diabétologue

III) L'expérience de DIADIET

c) La traversée de la Manche à la nage

III) L'expérience de DIADIET

L'étape du Tour de France 2000

III) L'expérience de DIADIET

d) L'étape du Tour de France

Le challenge :

. Participer au prestigieux Tour de France et réussir une épreuve de montagne mythique :

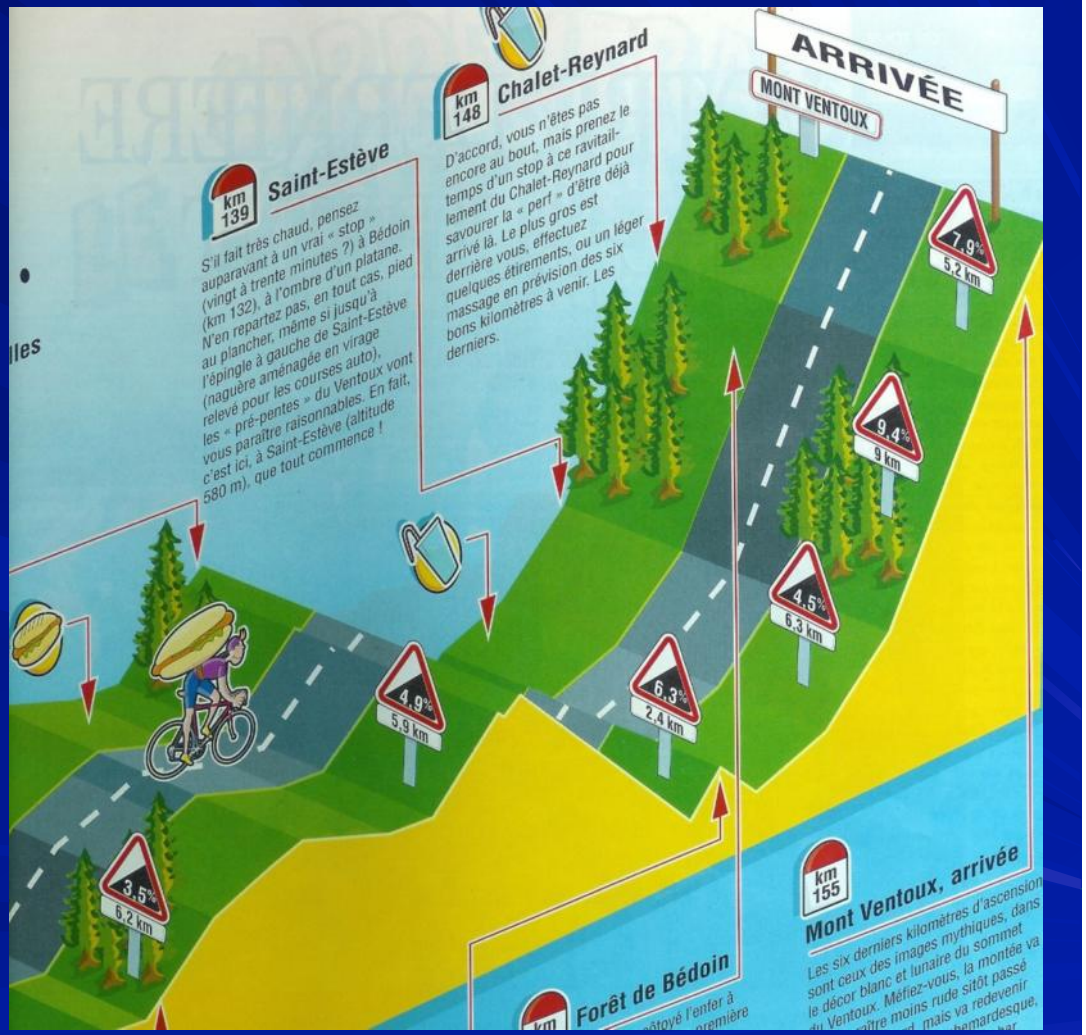
LE MONT VENTOUX

III) L'expérience de DIADIET

d) L'étape du Tour de France

L'épreuve :

- 158 km de course avec 3 cols et pour finir l'ascension du Mont Ventoux
- Un groupe de 12 diabétiques de 25 à 65 ans

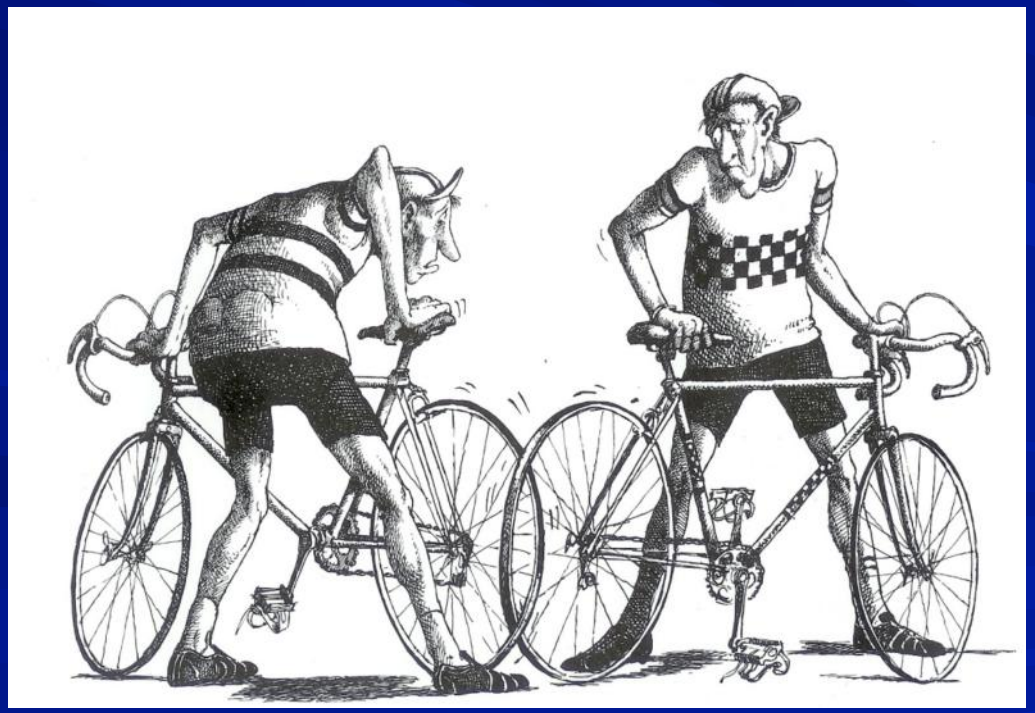


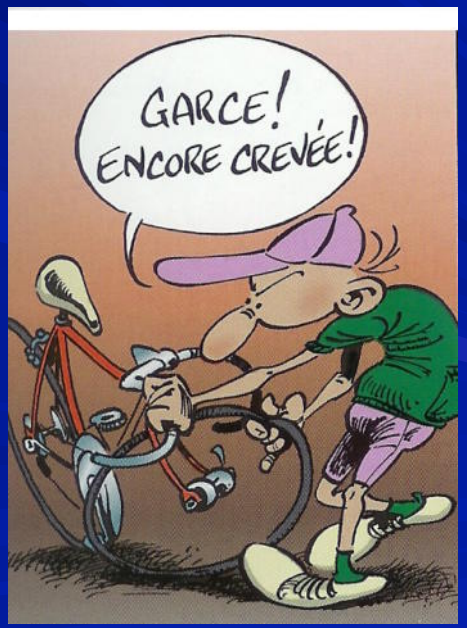
III) L'expérience de DIADIET

d) L'étape du Tour de France

La préparation :

. 8 mois d'entraînement vélo avec 2000 km de selle





III) L'expérience de DIADIET

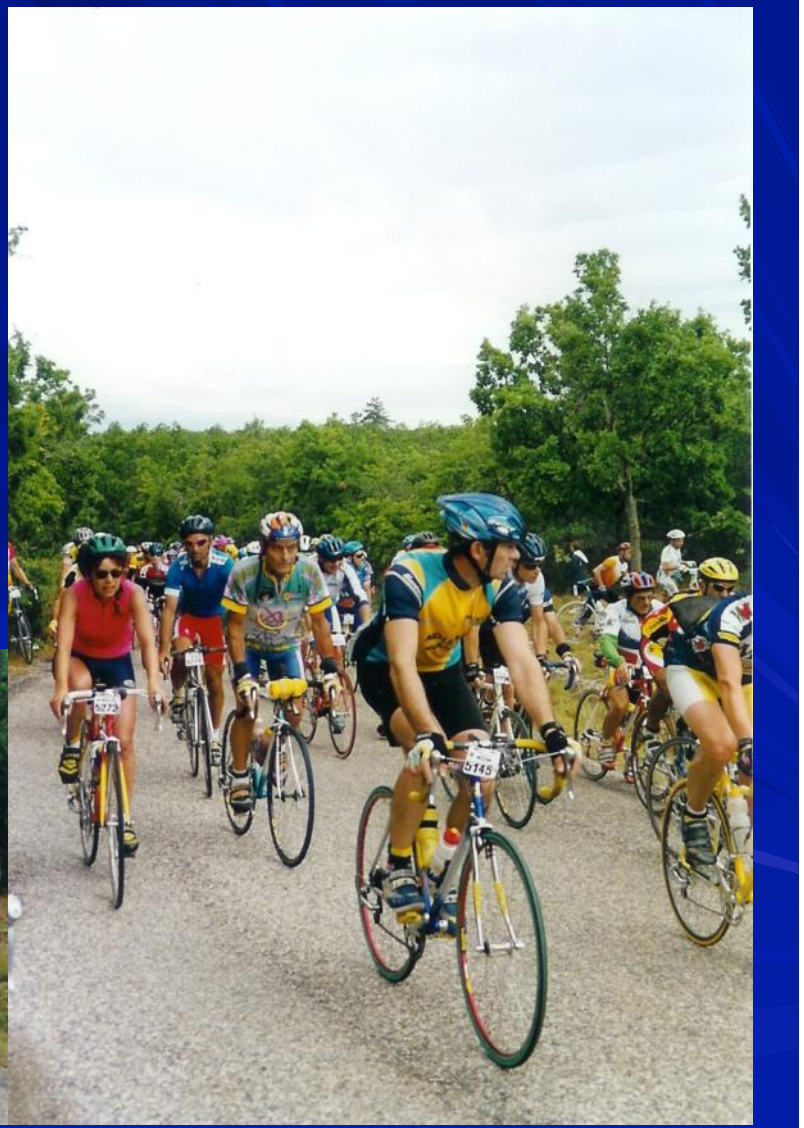
d) L'étape du Tour de France

Les résultats :

- **Epreuve réussie**
- **Un abandon**
- **Gain d'HbA1c : -1,8 %**

III) L'expérience de DIADIET

d) L'étape du Tour de France



III) L'expérience de DIADIET

L'expédition Pôle Nord 2002

III) L'expérience de DIADIET

e) L'expédition Pôle Nord

Le challenge :

- Maîtriser des conditions climatiques extrêmes et un environnement hostile

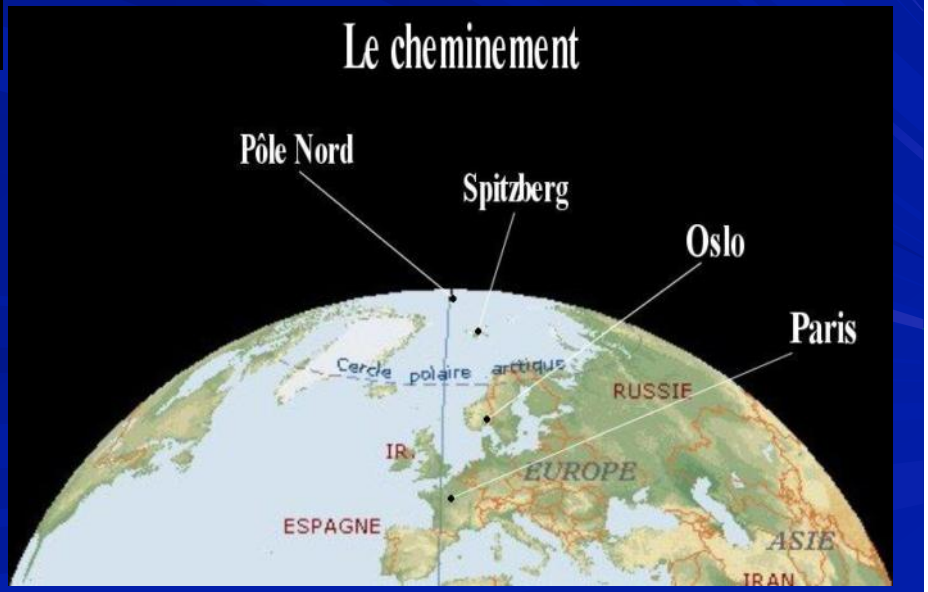
III) L’expérience de DIADIET

III) L'expérience de DIADIET

e) L'expédition Pôle Nord

L'épreuve :

- 80 km à skis de randonnée sur la banquise en autonomie complète
- Température extérieure : -40°
- Sous la tente : -19°
- 6 diabétiques et 2 médecins

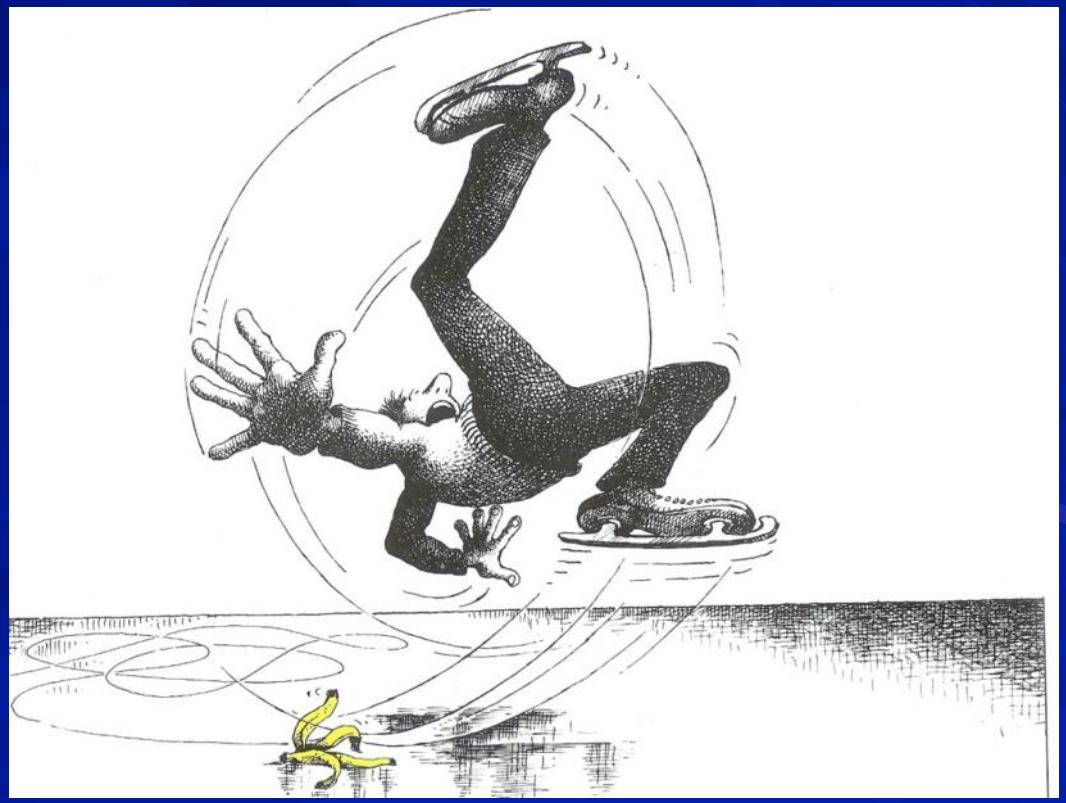


III) L'expérience de DIADIET

e) L'expédition Pôle Nord

La préparation :

- Un an de préparation physique en extérieur par tous les temps



III) L'expérience de DIADIET

e) L'expédition Pôle Nord

Les résultats :

- 5 jours de bivouac sur la banquise
- Pôle Nord magnétique atteint pour toute l'équipe
- 3 doigts gelés pour notre guide

III) L'expérience de DIADIET

III) L'expérience de DIADIET

III) L'expérience de DIADIET

III) L’expérience de DIADIET

III) L'expérience de DIADIET

La Grande Muraille de Chine en VTT
du 20 au 24 octobre 2003

III) L'expérience de DIADIET

f) L'expédition Muraille de Chine

Le challenge :
Longer la Grande Muraille de Chine sur 220 km en VTT

III) L'expérience de DIADIET

f) L'expédition Muraille de Chine

L'épreuve :

- 220 km en VTT
- 5 étapes
- 6 diabétiques Français et 2 médecins
- 6 diabétiques Chinois

III) L'expérience de DIADIET

f) L'expédition Muraille de Chine

- La préparation :
  - 6 mois de préparation physique en extérieur par tous les temps

III) L'expérience de DIADIET

f) L'expédition Muraille de Chine

Les résultats :

- 5 jours de VTT (220 km)
- Objectif réussi par toute l'équipe française
- Objectif réussi pour 4 diabétiques chinois
- Perte de poids (1kg en 5 jours)
- Diminution de 1% de la masse grasse
- Diminution de 40% des doses insulines
- Plusieurs hypoglycémies

III) L'expérience de DIADIET

f) L'expédition Muraille de Chine

III) L'expérience de DIADIET

f) L'expédition Muraille de Chine

LE MARATHON
DES SABLES
2007

- **6 Etapes dans le désert Sud Marocain**
  - 1er jour : 29,3 km
  - 2ème jour : 35 km
  - 3ème jour : 32,3 km
  - 4ème jour et 5ème jour : 70,5 km
  - 6ème jour : 42,2 km
  - 7ème jour : 11,7 km
- **Soit un total de 221 km en auto-suffisance**
- **Température comprise entre 3 et 49°**

La préparation :

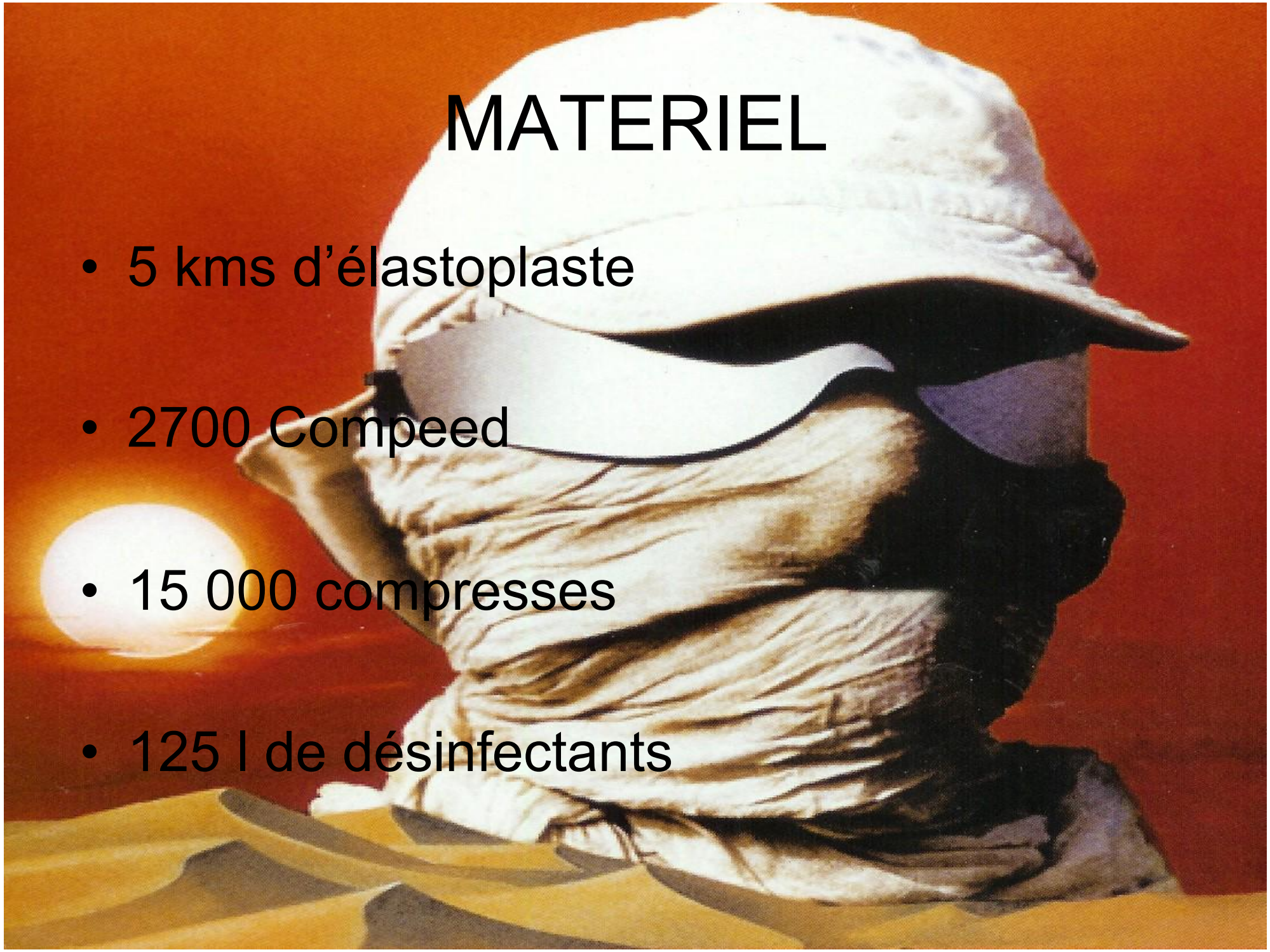
- Engagement
- 3 entraînements par semaine (progressifs)
- Travail en groupe
- Peu de fractionné
- Monitoring des résultats
- Cardiofréquence-mètre
- Bilan

Le matériel :

- Choix du sac à dos.
- Elaboration des menus (14 repas).
- Choix des éléments de couchage.
- Recherche d'un minimum de poids.

Equilibre hydro electrolytique

- 9 L d’eau par jour (fourni)
- 1g de NaCl par heure de course
- 2g de K par jour
- 600 mg d HCO_3

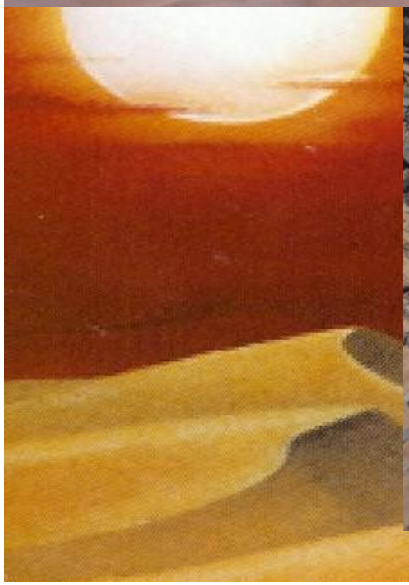


MATERIEL

- 5 kms d’élastoplaste
- 2700 Compeed
- 15 000 compresses
- 125 l de désinfectants

Premier bivouac :

175
173



Quechua

RESULTATS

- Perte de 4kgs sur 1 an
- HbA1c à 7%
- Besoins en insuline durant l'épreuve de O. 5 u/h à 0.05

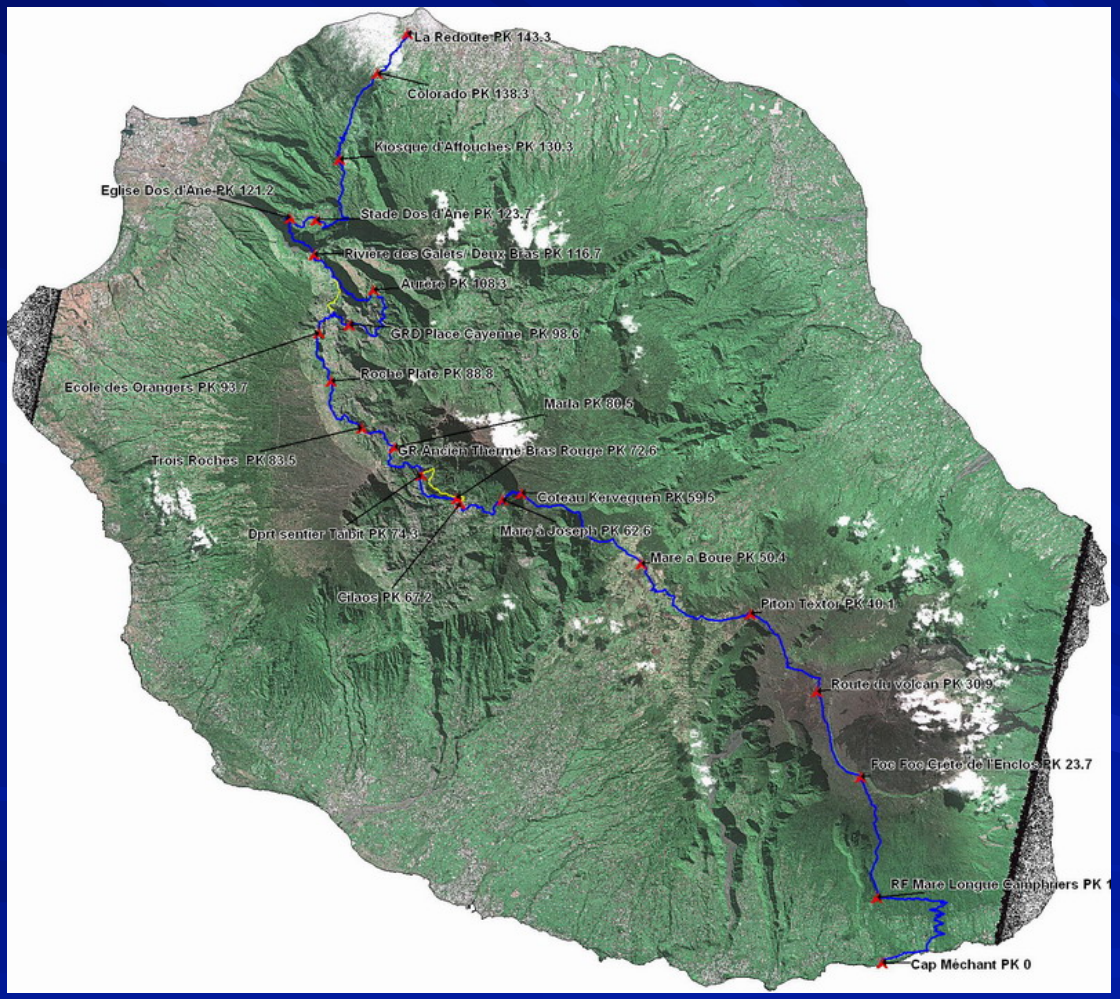
L'ARRIVEE

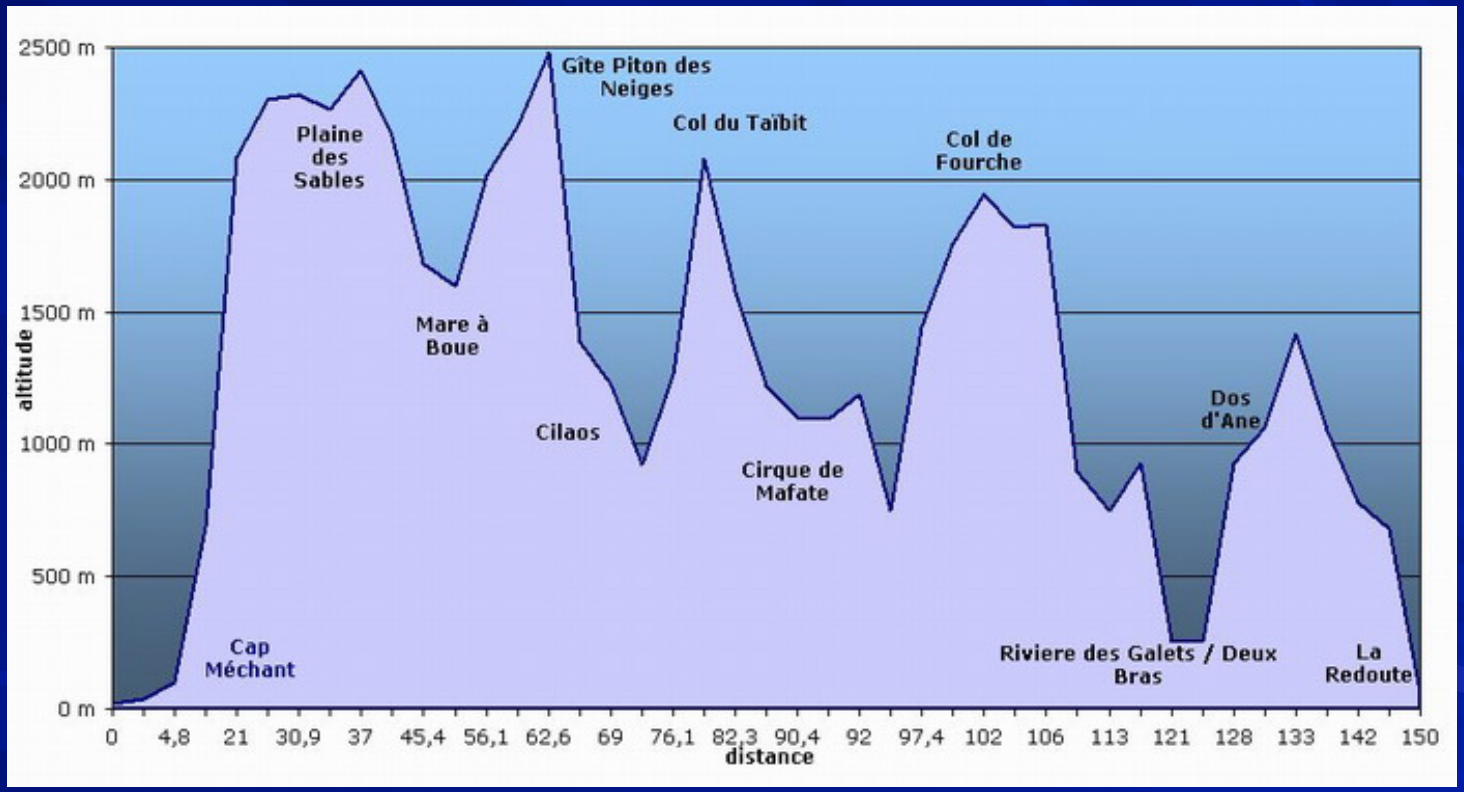
22e MARATHON DES SABLES

ATLANTIDE ORGANISATION INTERNATIONALE
22e nd
MARATHON DES SABLES
23 Mars - 2 Avril 2007

LA DIAGONALE DES FOUS

- « THE RACE »
- 150 KMS en Trail à la Réunion
- Autonomie complète
- 9000 m de dénivelé positif
- 4 patients type1


La Redoute PK 143.3
Colorado PK 138.3
Kiosque d'Affouches PK 130.3
Eglise Dos d'Ane PK 121.2
Stade Dos d'Ane PK 123.7
Riviere des Galets / Deux Bras PK 116.7
Aurere PK 108.3
GRD Place Cayenne PK 98.6
Roche Plate PK 88.8
Ecole des Orangers PK 93.7
Maila PK 80.5
GR Ancien Therme Bras Rouge PK 72.6
Trois Roches PK 83.5
Coteau Kerveguen PK 59.5
Dprt sentier Taibit PK 74.3
Mare a Joseph PK 62.6
Mare a Boue PK 50.4
Chaos PK 67.2
Piton Textor PK 40.1
Route du volcan PK 30.9
Foc Foc Crete de l'Enclos PK 23.7
RF Mare Longue Camphriers PK 1
Cap Méchant PK 0


2500 m
2000 m
1500 m
1000 m
500 m
0 m
altitude
Gîte Piton des Neiges
Col du Taïbit
Col de Fourche
Plaine des Sables
Mare à Boue
Cilaos
Cirque de Mafate
Dos d'Ane
Cap Méchant
Riviere des Galets / Deux Bras
La Redoute
0
4,8
21
30,9
37
45,4
56,1
62,6
69
76,1
82,3
90,4
92
97,4
102
106
113
121
128
133
142
150
distance

V) Conclusion

- Les conditions des sports extrêmes sont proches des exigences formulées aux diabétiques
- Préparation minutieuse indispensable
- « I did it »: garantie d'acceptation de la maladie
- Thérapie efficace pour rehausser l'estime de soi
- Exemplarité pour les patients et les PS

Diabète et sports de l'extrême

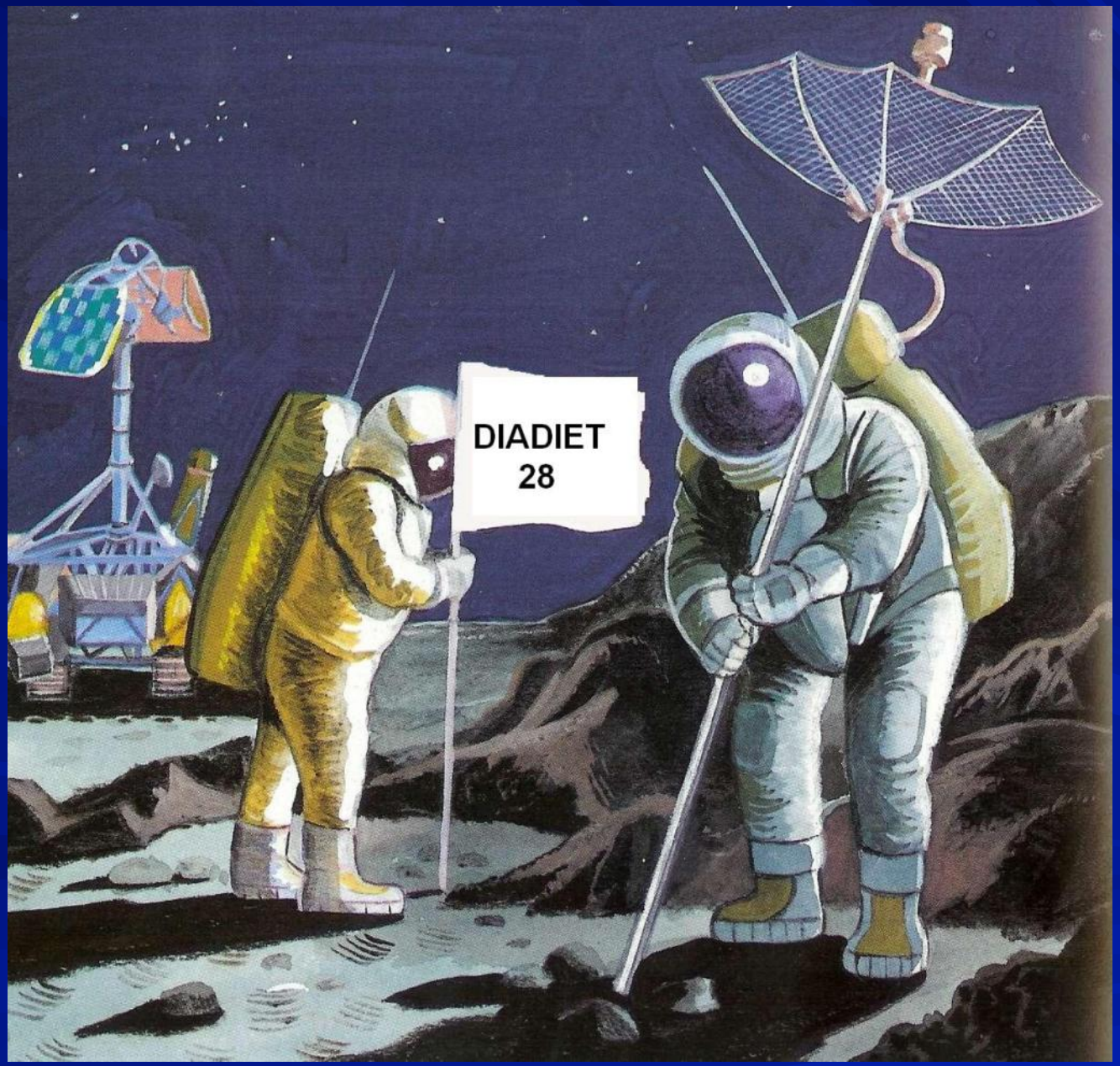
« Le sport est l'art par lequel

l'homme se libère de soi même »

Jean Giraudoux

et du diabète…

CROIRE ET …



oser

Diabète et sports de l'extrême

Dr Saïd BEKKA

(Chartres)