Diabète et sports de l’extrême

Dr Saïd BEKKKA

(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

<table>
<thead>
<tr>
<th>Sports de l’extrême</th>
<th>Diabétiques</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Avoir une bonne connaissance de soi</td>
<td>Reconnaître ses limites (hypos)</td>
</tr>
<tr>
<td>Être autonome</td>
<td>Se prendre en charge</td>
</tr>
<tr>
<td>Être persévérant</td>
<td>Être observant</td>
</tr>
<tr>
<td>Avoir une hygiène de vie</td>
<td>Contrôler ses facteurs de risque</td>
</tr>
<tr>
<td>Gérer son alimentation</td>
<td>Gérer la diététique</td>
</tr>
<tr>
<td>Improviser en fonction des situations</td>
<td>Adapte son traitement</td>
</tr>
<tr>
<td>Maîtriser la technique</td>
<td>Maîtriser le matériel</td>
</tr>
<tr>
<td>S’appuyer sur une équipe</td>
<td>Faire confiance aux PS</td>
</tr>
<tr>
<td>Changer le quotidien</td>
<td>Se soustraire aux contraintes et activités programmées</td>
</tr>
</tbody>
</table>
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 mètre
- Bilan
III) L’expérience de DIADIET

A) Le marathon de NEW YORK

Les résultats:
- À 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
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 Étapes 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 électrolytique

- 9 L d’eau par jour (fourni)
- 1g de NaCl par heure de course
- 2g de K par jour
- 600 mg d HCO3
MATERIEL

- 5 kms d’élastoplaste
- 2700 Compeed
- 15 000 compresses
- 125 l de désinfectants
Premier bivouac :
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’ARRIVÉE
LA DIAGONALE DES FOUS

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