

L'impact positif du sport sur la santé psychique

Texte: Anne-Sophie Aeby, présidente de l'association Diabète Type Sport, DT1 depuis 2019 Photos: mad.



Les personnes atteintes de diabète vivent avec une charge qui influence leur quotidien, leur forme physique et leur disponibilité mentale. La pratique régulière du sport est un levier puissant pour atteindre un équilibre et les bienfaits sur la santé ne sont plus à démontrer. Mais où est la limite? Quand débutent les bénéfices et quelles sont les frontières à ne pas dépasser?

Vivre avec un diabète implique une multitude de défis particuliers dans tous les domaines de la vie. Le sport fait partie des solutions permettant d'influencer positivement le quotidien. Au-delà d'une meilleure gestion de la glycémie, le sport renforce l'estime de soi face à la maladie.

S'approprier la pratique

Pour opérer le changement, cette démarche doit d'abord s'affranchir des injonctions médicales et sociétales – réelles ou perçues – souvent vécues comme une pression ou une exclusion. Face à la dimension psychologique, d'approprier l'activité devient un enjeu essentiel. C'est là que le sport remplit son rôle d'espace de liberté et d'affranchissement unique.

Adopter une dynamique positive

Cependant, le diabète amène parfois à se sentir désaligné avec son corps. Le sport permet de donner un rythme et reprendre le contrôle, à condition de respecter ses propres limites. À vouloir trop se concentrer sur les résultats, le risque est de tendre vers une forme d'addiction à la performance. L'activité sportive doit rester une habitude saine qui s'intègre au quotidien et non une contrainte supplémentaire. Les règles du jeu incluent de percevoir les situations, anticiper les conséquences et apprendre à y réagir. C'est aussi une question très personnelle de ressenti afin de se connecter à soi-même, savoir qu'on en est capable, mais aussi connaître ses limites.

> « Un bon entrainement sportif permet de mieux gérer sa maladie. »

Le continuum de l'équilibre diabète et sport

Trois leviers pour trouver un équilibre sont la planification, la stratégie et la surveillance. Si la peur des variations extrêmes (hyper- et hypoglycémie) implique de la prudence, la vigilance excessive doit être évitée. Apprivoiser son corps, se faire confiance et avancer à petits pas sont la combinaison pour faire du mieux qu'on peut, avec ce qu'on sait, même si ce n'est pas parfait.

Dimension humaine et pair-aidance

Parfois, trouver des réponses ne suffit pas, il s'agit d'apprendre à se poser les bonnes questions, partager des expériences et explorer les solutions. En rejoignant une communauté qui rencontre des défis similaires, on intègre un écosystème unique d'égal à égal. Par l'échange, l'individu affine ses options et active ses propres leviers de motivation. La bienveillance du collectif permet d'acquérir ensemble des compétences pragmatiques. C'est par exemple la mission de l'association Diabète Type Sport en Suisse romande.

À propos de la résilience

Ce partage collectif nourrit aussi la résilience, cette capacité à préserver sa force intérieure en dépit des difficultés, à rebondir et à s'adapter. Avec le diabète, on est loin d'une situation statique où la personne atteinte apprend un mode d'emploi universel et applique des processus universels. D'autant que les domaines impactés sont tant physique, que mental, émotionnel et social. L'agilité est essentielle car rien n'est tout à fait acquis. Ce qui fonctionne aujourd'hui évoluera demain, dans six mois, dans dix ans. Cependant, avec un entrainement sportif, on exerce aussi une gestion renforcée de sa maladie. Une chose est certaine: le sport a un impact puissant dans le parcours avec le diabète.

Plus d'informations et le calendrier des événements sous: www.diabetetypesport.ch

Les échanges aident à affiner ses choix et à activer ses propres leviers de motivation.

