

# #Infodiab

PAR REVESDIAB

## TAI CHI ET DIABÈTE

D'APRÈS DE RÉCENTES ÉTUDES SCIENTIFIQUES, LE TAI CHI AURAIT UN IMPACT POSITIF SUR LA SANTÉ, ET NOTAMMENT SUR L'ÉQUILIBRE DU DIABÈTE DE TYPE 2.

Article rédigé par **Corinne Nkondjock**, rédactrice santé.

### *Le Tai chi, un art martial proche de la gymnastique* *La pratique du Tai chi améliorerait l'équilibre du diabète de type 2*

Le Tai Chi, de son nom complet, Tai Chi Chuan, est un art martial chinois assez proche de la gymnastique douce. En Asie, il est pratiqué depuis de nombreuses années alors qu'en Europe et notamment en France, sa pratique est très récente. Les mouvements de cet art martial sont très codifiés et l'articulation entre chaque mouvement est importante. Il faut ainsi parfois plusieurs années avant de maîtriser certains enchaînements.

Pour certains, le Tai Chi est un art aux dimensions spirituelles, pour d'autres, il s'agit d'une simple pratique sportive ou gymnastique de santé. D'ailleurs, il y a eu plus de 500 essais cliniques au cours de ces dernières années. Elles démontrent toutes les bienfaits du Tai Chi sur des maladies comme la dépression, l'arthrose et la maladie de Parkinson ou dans le cadre d'une rééducation post-AVC ou de l'amélioration de l'équilibre général et de la prévention des chutes.<sup>1</sup>

En plus des différents impacts positifs sur les maladies citées précédemment, une analyse scientifique récente incluant au total 1235 patients démontre l'efficacité du Tai Chi sur le contrôle du diabète de type 2. L'impact concerne aussi bien les résultats biologiques notamment sur l'hbA1c ou hémoglobine glyquée que sur l'amélioration de la qualité de vie des patients. Pour arriver à cette conclusion les scientifiques ont observé une diminution importante de la glycémie à jeun ainsi qu'une baisse de l'hbA1c et de la résistance à l'insuline. Tous ces éléments sont des indicateurs importants de l'équilibre du diabète de type 2. Les chercheurs ont également noté des effets positifs sur l'IMC (indice de masse corporelle) des participants, le cholestérol et l'hypertension artérielle.<sup>2</sup> En 2019, une autre étude incluant 17 essais cliniques affirme également que le Tai Chi a des effets bénéfiques sur le diabète de type 2 car il aide à réduire la glycémie à jeun en fonction du type d'entraînement pratiqué et des mouvements réalisés pendant au moins trois mois.<sup>3</sup> L'activité physique est vivement recommandée pour tous par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) afin de prévenir la survenue de certaines maladies et de leurs complications. De plus, la pratique régulière d'une activité physique permet d'améliorer la santé mentale et de prévenir les troubles anxieux et dépressifs.<sup>4</sup> L'absence d'exercice physique peut être responsable de l'apparition de troubles psychologiques d'une part, et contribuer au déséquilibre du diabète.

#### Sources

- Huston P, McFarlane B. Bienfaits du tai-chi sur la santé: Quelles sont les données probantes?. Can Fam Physician. 2016;62(11):e645-e654.
- Zhou Z, Zhou R, Li K, et al. Effects of tai chi on physiology, balance and quality of life in patients with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. J Rehabil Med. 2019;51(6):405-417. doi:10.2340/16501977-2555
- Xia TW, Yang Y, Li WH, Tang ZH, Li ZR, Qiao LJ. Different training durations and styles of tai chi for glucose control in patients with type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of controlled trials. BMC Complement Altern Med. 2019;19(1):63. Published 2019 Mar 14. doi:10.1186/s12906-019-2475-y
- Carek PJ, Laibstein SE, Carek SM. Exercise for the treatment of depression and anxiety. Int J Psychiatry Med. 2011;41(1):15-28. doi: 10.2190/PM.41.1.c. PMID: 21495519.

**Revesdiab**  
RÉSEAU DE SANTÉ DIABÈTE

09 71 53 64 81  
contact@revesdiab.fr  
4 rue Octave du Mesnil,  
94000 CRETEIL

Document téléchargeable sur  
**www.revesdiab.fr**





Article rédigé par **Corinne Nkondjock**, rédactrice santé.

## **Diabète et troubles psychologiques, un lien étroit ?**

Les personnes diabétiques sont plus à risque de développer des troubles psychologiques au cours de leur vie que les personnes non diabétiques. C'est en tout cas le constat de la fédération française des diabétiques (FFD) [Retrouver leurs coordonnées en page 4.](#)

*Le caractère chronique du diabète et les phases plus difficiles comme l'annonce du diabète, le déséquilibre du diabète avec la mise en place de traitements médicamenteux peuvent provoquer une baisse de moral aiguë ou chronique, et voire, conduire à un état dépressif. Ce constat n'est pas une règle absolue, toutes les personnes atteintes de diabète ne connaissent pas obligatoirement une baisse de moral ou une dépression mais les risques sont a priori plus élevés. L'évolution du diabète, le fait de ne pas en guérir, de ne pas toujours pouvoir faire ce que l'on veut, ou bien se retrouver face à l'incompréhension de son entourage, sont autant de motifs qui justifient une tristesse ou des épisodes de stress et d'épuisement moral chez certains patients.<sup>1</sup>*

## **Moral et diabète, un véritable cercle vicieux**

La composante psychologique est très importante au cours de la maladie mais également avant l'apparition de la maladie. En effet, les personnes ayant une fragilité psychologique sont plus à même de développer un diabète de type 2. Cela peut notamment s'expliquer par l'adoption de comportements à risques pour les personnes ayant un trouble psychologique comme une dépression, un trouble bipolaire ou encore une schizophrénie.

### **Chez les personnes souffrant de diabète, il existe des facteurs de risques favorables au développement d'une dépression. Par exemple :**

- Les femmes diabétiques sont plus concernées que les hommes diabétiques.
- L'âge : en effet, les patients jeunes notamment autour de l'adolescence ou au début de l'âge adulte ou bien les personnes en fin de vie ou ayant un diabète vieux de nombreuses années, sont plus sujettes à la dépression.
- Les personnes précaires
- Les personnes avec des évènements de vie stressants
- Les personnes ayant un diabète déséquilibré sont également plus touchées par les troubles anxiodépressifs.<sup>2</sup>



*De nombreuses études prouvent que les personnes diabétiques souffrant de troubles mentaux ont plus de risques de développer des complications du diabète en raison d'une observance thérapeutique plus sporadique que les personnes diabétiques sans maladie mentale associée.*

*La prise de certains traitements antipsychotiques de deuxième génération peut également provoquer un terrain favorable au diabète et à ses complications. Il est donc très important dans tous les cas de repérer les signes de dépression ou d'autres maladies mentales chez les personnes diabétiques pour prévenir d'éventuelles complications.<sup>3</sup>*

## Prendre soin de sa santé mentale c'est prendre soin de son diabète aussi

Il est important de trouver des solutions avec **son médecin traitant** ou son praticien rapidement car l'installation de la dépression va contribuer à déséquilibrer le diabète.

En effet, l'accompagnement avec une équipe de professionnels de santé et un soutien psychologique peut s'avérer utile. Cet accompagnement peut être associé au recours à des techniques non médicamenteuses comme le yoga, la sophrologie, la méditation, le Tai Chi ou la pratique d'une activité physique (jardinage, marche, gym, etc.).

Cela permet de lutter contre l'isolement social et parallèlement de réguler la glycémie et donc d'éviter l'aggravation du diabète et la survenue de complications. De manière générale, l'activité physique quelle que soit son intensité, favorise l'état de bien-être psychologique et agit notamment sur la régulation de l'humeur et du stress.<sup>4</sup>

### Les signes avant-coureurs d'un état dépressif

- un sentiment permanent de tristesse
- une anxiété
- des troubles du sommeil
- de la fatigue
- l'impossibilité d'accomplir les activités du quotidien, «l'envie de ne rien faire»
- la perte d'appétit ou au contraire son augmentation
- des crises de pleurs
- de l'irritabilité ou des troubles du caractère
- des idées noires voire d'idéation suicidaire

**A noter :** La liste n'est pas exhaustive, et tous les patients ne présentent pas toujours, l'ensemble des signes énoncés. Les manifestations de la dépression peuvent donc varier d'un individu à l'autre. *Parlez-en à votre médecin.*



### Quelques outils pour dépister un état dépressif

**Des moyens simples permettent de repérer un état dépressif :**

- **l'échelle de dépression de Hamilton.** Il s'agit d'un test d'évaluation de l'intensité des symptômes dépressifs chez l'adulte. Cette échelle permet de coter ou estimer l'intensité de la dépression et d'en assurer un meilleur suivi. Plus le résultat est élevé, plus cela signifie que la dépression est sévère.
- **l'échelle HAD :** Hospital Anxiety and Depression scale, utilisée chez les adultes.
- **l'échelle mini GDS** permet de dépister des troubles anxiodépressifs chez le sujet âgé.<sup>5</sup>

**Vous êtes unique, votre santé l'est aussi !**

#### Sources

1. <https://www.federationdesdiabetiques.org/information/risques/depression-diabete>
2. <https://www.diabete.qc.ca/fr/vivre-avec-le-diabete/psychologie/depression-et-troubles-anxieux/la-depression-et-le-diabete/>
3. [https://www.canadianjournalofdiabetes.com/article/S1499-2671\(13\)00856-3/fulltext](https://www.canadianjournalofdiabetes.com/article/S1499-2671(13)00856-3/fulltext)
4. Paluska SA, Schwenk TL. Physical activity and mental health: current concepts. Sports Med. 2000 Mar;29(3):167-80. doi: 10.2165/00007256-200029030-00003. PMID: 10739267.
5. [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2015-02/argumentaire\\_art\\_53\\_depression\\_sujets\\_ages\\_vf\\_2015-02-16\\_15-33-53\\_53.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2015-02/argumentaire_art_53_depression_sujets_ages_vf_2015-02-16_15-33-53_53.pdf)



# LES RECETTES PIQUE NIQUE & APÉRO

Essayez ces délicieuses recettes proposées par les membres de Miam (association de diététiciens) Elles sont adaptées à tous, et sont l'occasion d'un repas en plein air en toute convivialité.



CAKE AUX ÉPINARDS

### Pour 1 moule de 8 parts

Faites cuire **300g d'épinards frais** 5 minutes à l'étouffé (avec un couvercle) dans un fond d'eau.

Préchauffez le four à 180°C.

Dans un saladier, mélangez **300g de farine**, **1 sachet de levure** et une pincée de sel.

Ajoutez **3 oeufs entiers** au creux, puis **15 cl de lait** ½ écrémé.

Mélangez avec les épinards égouttés, puis rajoutez **5 cl d'huile** et **150g de gruyère râpé**.

Versez la pâte dans un moule allant au four puis faites cuire 30 minutes.



ROULEAUX  
DE LAITUE THON AVOCAT

### Pour 4 personnes

Egouttez bien **100g de thon** en conserve et émiettez-le dans un saladier.

Épépinez **1 tomate** et coupez-la en petits dés. Incorporez-la au thon.

Epluchez **1 bel avocat mûr** et coupez-le en petits dés. Ajoutez-le dans le saladier ainsi que le jus d'**1 citron vert**.

Ajuster l'assaisonnement avec du poivre et du paprika. Incorporez **2 càs d'huile de noix ou colza**, des **graines** de sésame ou de lin grillées et mélangez.

Prendre **une feuille de salade** assez grande. Retirer la côte centrale.

Déposer une grosse cuillère à soupe de la préparation et rouler délicatement la feuille de salade en serrant suffisamment mais pas trop pour ne pas qu'elle se casse. Pour un meilleur maintien, vous pouvez piquer un cure-dent au milieu du rouleau.

Renouveler l'opération jusqu'à utilisation complète de votre préparation.



TARTINADE  
DE COURGETTES AU CURCUMA

### Préparation :

Lavez et coupez en petits dés **1 courgette**. Hachez **2 gousses d'ail** et **1 oignon**. Mélangez ces trois ingrédients et ajoutez-y **2 cuillères à soupes d'huile d'olive**, et **1 cuillère à café de curcuma**. Ajustez si nécessaire avec du poivre et du sel.

Disposez ce mélange dans un plat et enfournez à 200°C pendant 30 minutes. Laissez refroidir 30 minutes.

Mixez grossièrement la préparation de courgettes avec **50g de noix de cajou**, **1 tomate coupée**, du **persil frais** selon vos goûts et **50g de fromage blanc**.

Bon appétit !



## ZOOM PARTENAIRE



La **Fédération Française des Diabétiques** est une association de patients, au service des patients et dirigée par des patients. Elle propose, grâce à son réseau d'associations locales, des actions d'information et d'accompagnement tout au long de l'année. Elle met à disposition des informations et des conseils par l'intermédiaire de son service social et juridique. Elle organise dans toute la France, des actions de prévention, au cours principalement de deux temps forts dans l'année : la Journée mondiale du diabète du 14 novembre et la Semaine de prévention début juin. Elle dispense, grâce à ces bénévoles, des actions de prévention en milieu scolaire et en entreprise, et s'implique dans la recherche et l'innovation à travers son Diabète LAB.

### Une question ?

Je contacte la Fédération au **01 40 09 24 25** du lundi au vendredi de 10h à 12h30 et de 14h à 17h.

[www.federationdesdiabetiques.org](http://www.federationdesdiabetiques.org)

