

Du sport pour les enfants diabétiques

Faire du sport : bénéfique mais pas évident pour les enfants de plus en plus nombreux à souffrir du diabète de type 1. L'UZ Brussel les y pousse.

● **Jean-Christophe HERMINAIRE**

L'exercice physique a un impact positif pour les diabétiques. À la fois dans la régulation du taux de sucre dans le sang, et pour améliorer l'action de l'insuline, l'hormone qui aide ce sucre à pénétrer dans nos cellules et que les personnes qui souffrent de diabète de type 1 doivent s'injecter car elle n'est plus fabriquée par leur pancréas.

Maladie auto-immune, le diabète de type 1 est moins fréquent que celui de type 2, qui est une dégénérescence liée à l'alimentation, causant chez l'adulte une hyperglycémie chronique. Le type 1 concerne quand même près de 40 000 personnes en Belgique, dont 4 700 enfants, de plus en plus touchés.

« 350 nouveaux cas sont diagnostiqués chez des enfants chaque année.

Et ils sont de plus en plus jeunes, sans que l'on sache vraiment en expliquer la cause », commente le professeur Inge Gies, de l'équipe de diabétologie pédiatrique de l'UZ Brussel.

L'hôpital universitaire vient de lancer un projet pilote qui permettra à 50 enfants diabétiques, âgés de 4 à 18 ans, de suivre un programme

de sport ambulatoire, tous les mercredis après-midi, dans une salle équipée de l'hôpital. 170 000 € seront consacrés à ce programme établi sur deux ans, qui vise, en priorité, les enfants qui rechignent à s'inscrire dans un club de sport.

« Le but est de donner du courage et de la confiance pour qu'ils se sentent à l'aise pour aller dans une salle de sport », explique le professeur. Car s'il est bénéfique aussi pour limiter le stress, améliorer la circulation et réduire le poids – ce qui limitera les complications à long terme –, le sport n'est pas si évident à concilier, pour un diabétique, avec une surveillance permanente du taux de glycémie.

Rassurer et convaincre

À l'hôpital, la séance débute d'ailleurs par un contrôle du glucose, facilité par le fait que 90 % des enfants sont équipés d'un capteur qui peut donner l'info via un smartphone. Si le taux est trop bas, une banane ou une boisson sucrée feront l'affaire avant de passer aux exercices. S'il est trop haut, il faudra utiliser l'insuline.

« Le risque, c'est l'hypoglycémie, poursuit le médecin. Elle peut entraîner une perte de connaissance ou une crise d'épilepsie. C'est cela qui fait peur aux parents mais aussi aux entraîneurs qui ont d'autres enfants à gérer. » Un contrôle sanguin est aussi réalisé après la séance.

À l'UZ, les séances de sport sont encadrées par une kiné et une éducatrice. Cela rassure. Pour un ado, vis-à-vis de l'extérieur, il y a parfois aussi de la gêne. Mais le projet-pilote mis en place vise à les affranchir. Outre un bilan sportif annuel, un camp sportif de trois jours sera organisé, deux fois par an, avec accompagnement médical. De quoi apaiser craintes et réticences des enfants, mais surtout de leurs parents. ■