



La pratique du Tennis en extérieur ou en salle est une activité physique complète, un sport mixte mettant en jeu coordination, déplacements, anticipation et concentration. Un sport modulable, jouant sur les tailles de terrain, de raquette et de balles, le tennis est une combinaison d'activités d'endurance, de résistance et quelquefois intenses, idéale pour l'équilibre glycémique et l'adaptation à votre état de santé.

Parmi les nombreux bénéfices du tennis, on trouve la réduction des graisses musculaires, de la glycémie, une meilleure sensibilité aux traitements, la gestion du surpoids, de l'hypertension, de l'hyperlipidémie et une réduction des risques cardio-vasculaires. Jouer au tennis procure un plaisir dès la première séance et crée du lien social, facteurs de pérennisation de la pratique et l'éloignement des complications du diabète.

● **Recommandations pour la pratique**

L'accès au cours de tennis est souvent lié à la pratique dans un club ou via un stage avec moniteur pour débiter ou se perfectionner. Ce dernier permettra, grâce à un matériel adapté, et notamment les balles, de trouver le plaisir de progresser. La licence sportive est accessible avec un bilan de santé (notamment cardio vasculaire).

Après une période d'essai et d'apprentissage, la tenue et le matériel seront adaptés à la pratique comme dans n'importe quel sport. Les chaussures « de tennis » devront être adaptées au type de terrain, les chaussettes de qualité éviteront les frottements et la formation d'ampoules ; la raquette devra être personnelle et équipée avec un cordage qui amortira les choc (tendinites !), tendue pour votre jeu et un manche à votre taille. Attention, les frottements sont importants sur le manche, protégez les mains des ampoules dans les zones concernées !

Les polos devront pouvoir éliminer la transpiration souvent importante ; casquette, crème solaire et lunettes solaires en été.

Une pratique régulière d'une à deux séances d'une heure 1 à 2 fois par semaine améliorera la résistance physique et la capacité d'adaptation du traitement. Les échauffements sont indispensables, très progressifs et prolongés par temps froid.

● **Comment pratiquer avec un diabète**

Certains états peuvent contre indiquer la pratique comme un diabète déséquilibré, des complications évolutives ou des lésions cutanées au niveau des pieds. Consultez votre médecin pour vous en autoriser la pratique. Un bilan cardiovasculaire préalable reste important pour les personnes atteintes de diabète de type 2 comme de type 1.

La dépense énergétique (exemple d'une personne de 70 kg) est en moyenne de 276 Kcal en jeu simple et 221 Kcal en double par période de 30 mn. Cette activité est le plus souvent aérobie ; pour les compétiteurs, les phases de services, montées au filet, smash et de mobilités intenses peuvent être anaérobies et déclencher une production d'adrénaline ou catécholamines susceptibles de modifier l'équilibre du diabète en quelques minutes.

Pour les personnes diabétiques traitées par comprimés hypoglycémiantes, une pratique à intensité progressive est recommandée et seule la famille des sulfamides anti diabétiques oraux est hypoglycémiante. Dans le cadre du « sport santé » la Fédération Française de Tennis met en place des activités tennis adaptées en déclinant 2 niveaux :

- Tennis Découverte ou « Le plaisir du jeu sans attendre »
- Tennis Forme ou « Etre mieux dans son corps grâce au tennis »



En pratique régulière, les apports glucidiques avant l'effort seront essentiels (50 % de glucides à index glycémique bas, 1 à 3 h avant l'activité) et de bons « gras ». Dans tous les cas, l'hydratation (eau) sera importante avant la pratique et à chaque pause ou rotation de court (1 à 1.5 l par heure de sport).

Pour les personnes traitées par insuline, l'adaptation des doses sera nécessaire et à discuter avec votre équipe soignante. Le tennis est à tendance hyperglycémiant et orientera vos collations vers des aliments à index glycémiques faibles ou moyens. Votre diabétologue et votre expérience personnelle permettront d'affiner ces adaptations.

L'injection d'insuline au stylo ou seringue sera effectuée dans des zones peu sollicitées par le sport (abdomen pour le tennis). Le patient traité par insuline pourra pratiquer régulièrement des contrôles glycémiques et effectuer les ajustements nécessaires.

Dans la mesure du possible, on informera un partenaire ou un moniteur des risques d'hypoglycémies et de la conduite à tenir dans cette éventualité (15 g de glucides pour se resucrer sur soi ou à proximité du court avec bouteille d'eau, lecteur de glycémie ou capteur par exemple).

L'autosurveillance en activité physique est indispensable pour « piloter l'adaptation de son traitement » : un lecteur de glycémie ou mieux, capteur glycémique permettra de suivre glycémies et tendances en temps réel. La pose d'un capteur à l'arrière du bras ne semble pas avoir d'impact lors du jeu. La mesure de la glycémie avant, après l'échauffement et pendant le jeu est fortement conseillée.

La vigilance reste importante après l'effort et pendant la reconstitution des réserves en glycogène avec un risque d'hypoglycémie augmenté ; chacun est différent, à vous de prendre vos repères dans la gestion de votre glycémie.

● Pour apprendre et en savoir plus

Des référents USD diabétiques et joueurs classés peuvent répondre à vos questions techniques et/ou partager l'expérience de leurs pratiques.

Pour en savoir plus :

<http://www.fft.fr/jouer/programme-tennis-adulte/le-programme-tennis-adultes>

ou par Pr E. Larger <http://www.fft.fr/jouer-sante/sante/tennis-sport-sante-bien-etre#>

Le tennis est bon pour le diabète ! Son côté ludique, ses bénéfices physique et psychique (équilibre, souplesse, force musculaire, mobilité, rythme) en font un sport à privilégier pour les personnes diabétiques.

Cette fiche a été rédigée en collaboration avec la Fédération Française de Tennis Sport Santé Bien Etre et Benjamin Rigault, conseiller en développement de la Ligue PACA de Tennis, chargé du développement de la pratique sur le département des Alpes-Maritimes.



USD, l'expérience des pratiques

www.unionsportsetdiabete.com