

SPORT ET DIABETE NON-INSULINO-DEPENDANT

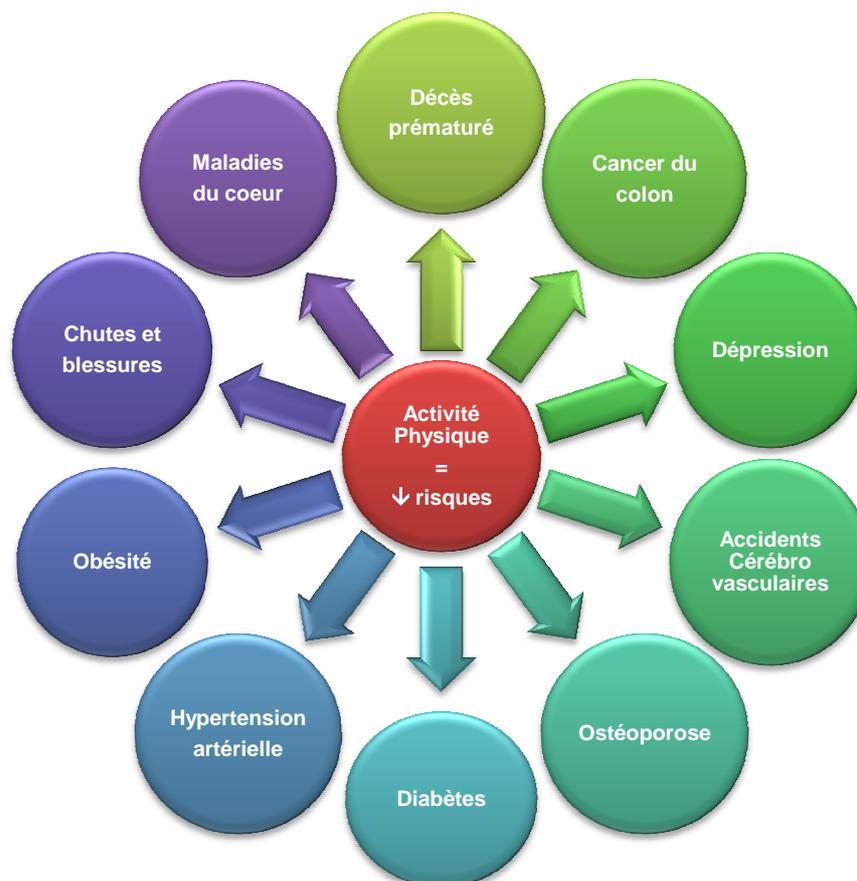
La pratique d'une activité physique pour une personne valide, un enfant, un adulte ou une personne âgée est largement reconnue comme facteur d'un meilleur état de santé et de prévention du vieillissement. Il en est de même pour les personnes diabétiques, pour qui l'activité physique est largement recommandée voire primordiale dans leur traitement.

Nous parlerons ici, essentiellement du diabète non-insulino-dépendant qui se caractérise par une résistance à l'insuline de l'organisme et un taux de sucre trop élevé dans le sang.

Pourquoi l'activité physique et sportive est-elle essentielle à l'équilibre de son diabète ?
Comment faire pour augmenter cette activité physique dans son quotidien ?

Dans un premier temps, nous expliquerons comment l'exercice physique agit sur notre corps, quels sont les bienfaits et les risques d'une telle pratique pour une personne diabétique et enfin nous verrons comment il faut pratiquer les activités physiques et sportives.

Les scientifiques ont prouvé que l'activité physique réduit les risques de :



I. L'EXERCICE MUSCULAIRE COMMENT CELA FONCTIONNE ?

L'exercice physique entraîne une augmentation de la consommation en énergie des muscles :

Cette énergie provient d'abord du glycogène (molécule mettant en réserve du glucose et qui est stockée dans le foie et les muscles) présent dans le muscle, puis du glycogène du foie. La libération de sucre par le foie est possible parce que le pancréas diminue sa fabrication d'insuline à l'exercice. Quand les réserves sont épuisées c'est le « coup de pompe », sauf si on refait le plein en mangeant des aliments apportant du sucre.

Après un certain temps d'exercice, les muscles utilisent également certaines graisses, appelées acides gras libres, provenant des réserves de graisse de l'organisme, dont la libération est également favorisée par la diminution de l'insuline.

Ces trois processus (utilisation du glycogène musculaire, du glucose du foie et des acides gras libres) se retrouvent dans les 3 filières énergétiques. Une filière énergétique est un processus de l'effort physique qui implique un carburant différent pour chaque filière, permettant la mise en action du corps.

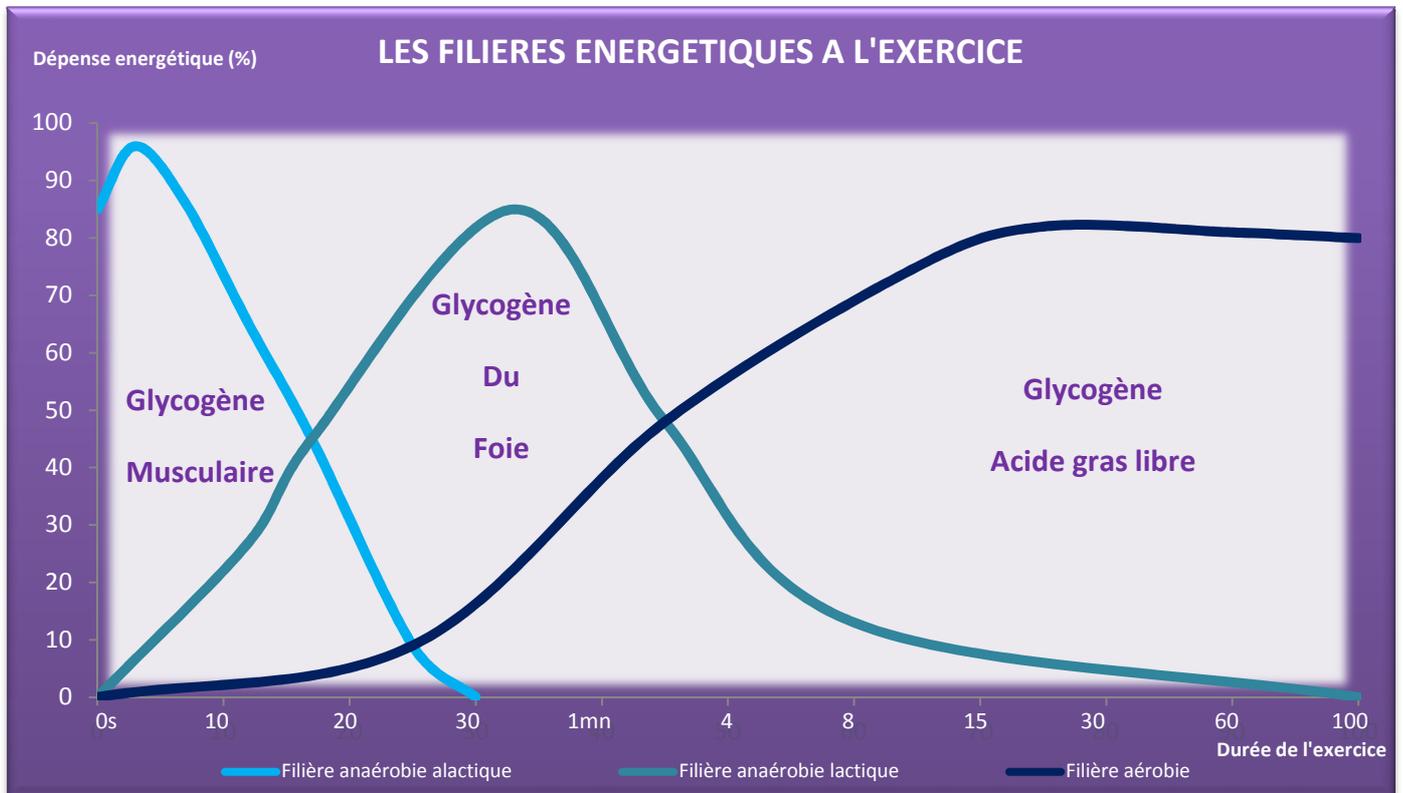
a) Ces 3 filières sont :

La filière anaérobie alactique : exercice de très courte durée à très grande intensité. Utilisation du **glycogène** durant cette filière pendant les 25 premières secondes de l'exercice. Exemple d'exercice : sprint, lancer de poids, ...

La filière anaérobie lactique : exercice de courte durée à grande intensité. Après les 25 premières secondes si l'exercice continue, l'organisme utilise le **glucose du foie** pendant les 10 premières minutes. Exemple d'exercices : 400m, 800m

La filière aérobie : exercice de longue durée à intensité moyenne. Après les 2 premières filières, c'est la filière aérobie qui permet l'utilisation des **acides gras libres** et du glucose, dont les réserves sont considérables, pour produire de l'énergie. Cette filière dure jusqu'à l'épuisement des réserves et peut durer plusieurs heures en fonction des capacités du sportif. Exemple d'exercices : marathon

b) Résumé :



c) Influence de la durée de l'exercice :

En fonction de la durée de l'exercice, tel ou tel carburant sera utilisé. Ainsi, au début de l'exercice, les réserves de glucose des muscles seront utilisées. Par la suite, c'est le glucose du foie et enfin ce sont les acides gras libres présents dans la graisse sous-cutanée qui prennent une place prépondérante dans la fabrication de l'énergie pour l'exercice physique.

d) Influence de l'intensité de l'exercice :

A faible intensité, la majorité de l'énergie provient des acides gras libres. Plus l'intensité augmente moins les acides gras libres interviennent et c'est le glucose qui permet la production d'énergie.

e) Influence de l'entraînement :

L'entraînement physique :

- augmente les réserves en glycogène,
- diminue les dépenses énergétiques globales induites par l'exercice (on utilise moins d'énergie pour un même geste au fur et à mesure de l'entraînement),
- augmente l'utilisation de glucose ingéré pendant l'exercice.

Ces effets contribuent à épargner les stocks de glycogène et retardent ainsi l'épuisement du sportif.

f) Influence de l'alimentation :

Le glucose ingéré pendant l'exercice musculaire est utilisée en priorité, il permet donc de garder en réserve le glucose déjà en stock, de retarder la fatigue et d'augmenter les performances.

II. DIABETE ET ACTIVITES PHYSIQUES

a) Les bienfaits d'une activité physique :

Les bienfaits de l'activité physique pour tous :

L'activité physique entraîne une meilleure qualité de vie de manière générale. En effet, à travers la pratique d'exercices physiques nous pourrons :

- ✿ Lutter contre l'isolement par l'intégration dans un groupe d'échange et de convivialité
- ✿ Trouver du plaisir à pratiquer une activité, retrouver des sensations physiques et des ressources tant mentales que physiques.
- ✿ Stabiliser notre poids : le sport favorise la réduction des graisses et développe les muscles, la silhouette sera affinée et plus tonique.
- ✿ Maintenir le capital musculaire : l'exercice physique augmente le volume et la force des muscles. Cette modification va améliorer l'utilisation du glucose.



Cette amélioration n'est pas acquise et disparaît dès l'arrêt de toute activité.

- ✿ Prévenir la perte osseuse : Une Activité modéré et régulière est recommandé pour prévenir l'Ostéoporose (maladie caractérisée par une fragilité excessive du squelette).
- ✿ Améliorer les capacités cardio-respiratoires, le tonus musculaire et permettre ainsi d'éviter les chutes responsables de fractures.
- ✿ Repousser le processus du vieillissement : l'activité physique s'oppose aux effets du vieillissement. En maintenant notre endurance à un certain niveau, cela permet la poursuite d'activités courantes et de loisirs et améliore la force musculaire préservant l'autonomie.

Ex : une étude réalisée sur des sujets jeunes en bonne condition physique montre que plusieurs semaines de repos forcé provoquent des baisses spectaculaires :

Ainsi le débit cardiaque* diminue de 26%, la capacité respiratoire de 30%, la consommation maximum d'oxygène de 30%, et la masse musculaire de 15%.

Tous ces facteurs caractérisent 30 ans de vieillissement.

*débit cardiaque : volume de sang éjecté en un laps de temps donné souvent exprimé en litre de sang par minute

Les bienfaits spécifiques à une personne diabétique :

L'Activité physique :

- ☀ Améliore la circulation du sang, ce qui est positif pour le diabétique car nous aurons une meilleure circulation du glucose vers les muscles.
- ☀ Diminue la glycémie car augmentation de l'utilisation du glucose (sucre) par les muscles.
- ☀ Augmente la tolérance au sucre et améliore la sensibilité à l'insuline : notre corps sera plus réactif en présence d'insuline.
- ☀ Favorise la perte de poids quand l'activité est régulière ou le maintien d'un poids satisfaisant.
- ☀ Entretient le cœur et ses artères, travail de l'appareil cardio-vasculaire.

Tous ces bienfaits diminuent le risque de diabète survenu à l'âge adulte (diabète de types 2) et favorisent son équilibre.

L'activité physique est un élément essentiel
du traitement, au même titre que
l'alimentation et les médicaments.

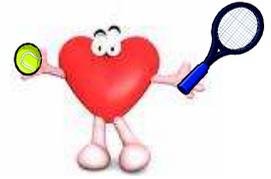
L'activité physique = facteur d'équilibre

b) Les risques potentiels d'une activité physique mal pratiquée

Tout d'abord il faut savoir qu'il est beaucoup plus dangereux de ne pas faire d'exercice physique que d'en faire. Les risques encourus se rencontrent lorsqu'on ne connaît pas l'activité physique et qu'on se lance dans l'inconnu sans connaître ses capacités et nous savons qu'une activité intense sans entraînement peut être nocive pour la personne.

Le sportif peut donc se blesser en faisant un faux mouvement, en chutant (entorse, élongation musculaire, claquage, fracture osseuse, traumatisme crânien) ou en recevant un coup. Il peut être victime d'un accident cardiovasculaire (du type infarctus du myocarde). L'activité sportive intensive est source de blessures graves qui peuvent contraindre le sportif à s'arrêter et qui peuvent laisser des séquelles. La pratique d'un sport doit être adaptée à l'âge du pratiquant et à son état de fatigue. Un sportif peut être obligé d'arrêter la pratique de son sport suite à des séances d'entraînement ou à des compétitions trop dures et trop fréquentes.

Des risques spécifiques à la personne diabétique :



L'activité sportive peut :

- ✿ Révéler ou aggraver une insuffisance coronaire latente*
- ✿ Être responsable d'une hémorragie au niveau de l'œil ou d'un décollement de la rétine
- ✿ Entraîner ou aggraver des lésions du pied : Le diabétique doit porter une attention particulière aux chaussures car les pieds qui sont souvent malmenés au cours des exercices physiques sont menacés par le diabète. En effet, toute plaie au niveau du pied chez le diabétique est d'une grande gravité. Elle est liée à la perte de sensibilité de la température et de la douleur, responsable de lésions traumatiques indolores. C'est pourquoi, la personne diabétique doit observer ses pieds après tout exercice.



Cela nécessite :

- une bonne hygiène ;
 - d'éviter les plaies traumatiques ;
 - de bien sécher les pieds après la piscine.
- ✿ Entraîner une hypoglycémie : L'hypoglycémie est le risque essentiel que court le diabétique. Toutefois les non diabétiques n'en sont pas exempts. En effet, l'activité physique fait baisser la glycémie.

La meilleure prévention contre les accidents consiste à pratiquer un sport dans les règles de l'art qui lui sont applicables :

- ✿ Apprentissage des gestes techniques,
- ✿ Apprentissage des règles de bonne pratique et de sécurité,
- ✿ Entraînement régulier,
- ✿ Échauffement préalable aux exercices violents,
- ✿ Port des protections recommandées,
- ✿ Alimentation adaptée avant, pendant et après l'effort,
- ✿ Récupération entre les séances d'entraînement et entre les compétitions,
- ✿ Respect des interdictions liées aux conditions météorologiques, pratique en groupe, etc.

La visite médicale annuelle en début de saison permet d'obtenir l'avis d'un spécialiste sur la capacité d'un individu à pratiquer un sport. Le refus de poursuivre un effort qui semble trop difficile à supporter est un geste de sauvegarde de sa santé. Tels sont les principaux moyens de prévention des accidents.

*Insuffisance coronaire : correspond à un état dans lequel une anomalie de la fonction cardiaque est responsable de l'incapacité du myocarde à assurer un débit cardiaque suffisant pour couvrir les besoins énergétique de l'organisme

III. L'ACTIVITE PHYSIQUE CHEZ LA PERSONNE DIABETIQUE

(Les recommandations pour bien pratiquer)

a) Le type d'activité :

Activités de la vie courante :

Toutes les activités de la vie courante mettant le corps en jeu, concourent à la pratique d'une activité physique. Ainsi toutes les activités de ménage, courses, bricolage, jardinage, sortie entre amis, ..., comptent parmi les activités physiques.



Activités dites sportives :

Il faut privilégier les activités d'endurance (cyclisme, marche, natation, jogging, gym,...) par opposition aux exercices de résistance comme l'haltérophilie, le lancer de poids,...

Les exercices intenses types sprint ou course de vélo contre la montre peuvent se concevoir après une réadaptation cardio-respiratoire à l'effort et doivent aussi être associés à de l'endurance. Ceux-ci se retrouvent dans la plupart des sports collectifs ou nous pourrions retrouver des phases d'attentes et des phases de courses plus ou moins intense.



Il faut éviter la boxe, le rugby et tous les autres sports de combat, qui avec des traumatismes répétés peuvent entraîner une hémorragie rétinienne.

b) L'intensité de l'activité :

Il faut commencer l'exercice physique doucement et augmenter progressivement pour atteindre une intensité moyenne. On parle d'une activité physique à intensité moyenne si celle-ci provoque chez l'individu une légère accélération de la respiration sans qu'il ne transpire obligatoirement.

Il faut prévoir un échauffement et une récupération à chaque séance.



c) Durée de l'activité :

L'objectif est d'atteindre une durée supérieure à 30mn pour induire des effets bénéfiques. L'échauffement et la récupération active doivent durer environ 5-10mn pour diminuer les douleurs musculaires et ostéo-articulaires.

d) Fréquence de l'activité :



Tous les jours, au minimum 30mn d'activités physiques sont recommandées, avec la possibilité d'ajouter des séquences plus courtes (minimum 10mn).

Pour des séquences de 1h-1h30, vous pouvez passer à 3-4 séances par semaine, mais il est important de bien comprendre qu'il vaut mieux une activité physique légère mais quotidienne, plutôt qu'une activité intense de temps en temps.

En réalité, il est difficile de donner une fréquence minimum. Cependant, il faut savoir que la hausse de sensibilité à l'insuline induite par une session d'exercice disparaît dans les 30h qui suivent l'exercice si l'activité n'est pas reconduite.

e) Comment démarrer quand on est inactif ?

La première chose à faire avant de commencer une activité physique ou un sport, c'est d'en parler à son médecin. Il vous dira s'il juge votre choix compatible ou non avec votre état de santé.



Ensuite, il faut respecter une phase de remise en condition physique pour améliorer la tolérance à l'effort. Cette période dure environ 2 à 3 semaines à raison de 3 séances d'1h30 par semaine. Il est conseillé de commencer par des exercices de faible intensité qui ne doivent pas induire de point de côté, ni de fatigue, et de courte durée (= 15mn). Ensuite, l'intensité et la durée sont augmentées progressivement toutes les 3-4 séances.



Un cahier d'entraînement peut être utilisé pour noter la durée de l'exercice, la fréquence cardiaque pendant l'exercice physique, les résultats de l'auto-surveillance glycémique avant et après l'exercice, qui permettent ainsi de démontrer les effets bénéfiques de l'activité musculaire sur la glycémie et de la surveiller.

L'hygiène des pieds doit être parfaite et les chaussures adaptées à la personne et à l'activité physique pratiquée.

f) Quand faut-il pratiquer ?

Le moment de la journée propice à la pratique d'une activité physique est minimum 3 heures après un repas pour une activité intense et 1 à 2h pour une activité plus faible. En effet, ce temps entre le repas et l'activité permet à l'organisme de mettre en réserve les aliments dans le foie et les muscles pour ensuite pouvoir les utiliser.

g) Quel repas avant la pratique ?

Dans tous les cas il faut veiller à ce que le repas qui précède la période d'activité physique apporte une ration normale de glucide.

Selon l'intensité de l'exercice, il faudra s'alimenter avant, pendant ou après l'exercice :

Exercice de moins d'une heure d'intensité faible	Exercice de plus d'une heure d'intensité moyenne
Collation avant ou après l'exercice selon la glycémie	Collation pendant l'exercice
<p>Au choix :</p> <p>1 fruit +  1 yaourt  sans sucre</p> <p>40 à 50gr de pain +  beurre ou fromage</p> <p>1 barre de céréale  </p> <p>3 petits LU </p>	<p>Au choix :</p> <p>1 fruit  + 1 yaourt  sans sucre</p> <p>40 à 50gr de pain  + beurre ou fromage</p> <p>1 barre de céréale  </p> <p>3 petits LU </p> <p>3 à 4 fruits secs </p>

Si l'activité physique se prolonge plus d'une heure, il ne faut pas hésiter à prendre une collation. Il est conseillé de consommer 30g de sucre (fruits, pâte de fruit, barre chocolatée, biscuit, ...) toutes les heures, dès le début de l'activité et aussi longtemps que dure l'activité.

Il faut penser à avoir toujours sur vous 3 sucres ou 1 briquette de jus de fruit en cas d'hypoglycémie.

h) Quel apport en eau pendant la pratique ?



Il faut boire régulièrement et dès le début de l'effort, et lors des efforts importants et prolongés. Surtout par fortes chaleurs, il est indispensable de ne jamais attendre d'avoir soif pour se désaltérer. Il faut boire par principe toutes les 20mn.

i) Et après la pratique ?

Le foie et muscles ont puisé dans leurs réserves de glycogène pour nourrir vos muscles pendant l'exercice. Si cet exercice a été intense ou prolongé, il faut reconstituer vos réserves en glycogène en prenant une collation de sucre dès la fin de l'exercice et en veillant à ce que la ration de glucide soit suffisante au cours du repas suivant. Si vous avez également beaucoup transpiré pendant l'activité, il ne faut pas oublier de vous réhydrater.

Le plus simple est donc de boire à volonté une boisson sucrée après l'effort.

j) Outils et repères pour connaître ses limites :

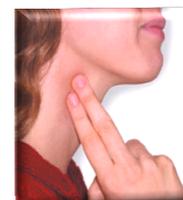
Faire de l'exercice ne doit pas vous épuiser. Vous ne devez pas terminer livide et essoufflé. Surveiller la rapidité de votre respiration, des battements de votre cœur. Plus vous serez en forme et plus votre cœur battra lentement.

Voici quelques outils et repères vous permettant de juger ou vous en êtes par rapport à vos capacités :

Prendre son pouls :

On peut prendre son pouls à l'artère radiale (sur la face interne du poignet, du côté du pouce) ou à l'artère carotide (au cou, sous la mâchoire, du côté gauche ou droite).

Placez l'index et le majeur à l'endroit de votre choix et comptez le nombre de battements en 15 ou 30 secondes, multipliez ensuite par 4 ou 2 pour obtenir votre nombre de battements par minute.



Calculer sa Fréquence Cardiaque Maximum Théorique :

La Fréquence Cardiaque Maximum, c'est le rythme maximum auquel doit idéalement battre votre cœur.

La Fréquence Cardiaque Théorique se détermine en faisant l'opération suivante :

$$220 - \text{votre âge}$$

Par exemple, un homme de 42 ans aura une FCMT de 178 battements par minute.

Cette donnée est primordiale pour un sportif afin qu'il puisse savoir jusqu'où pousser son effort. A partir de sa FCMT, nous pouvons avoir des repères pour un exercice à effectuer à 70% de ses capacités. Par exemple, pour notre homme de 42 ans avec une FCMT de 178, il devra vérifier son pouls à la fin de l'exercice et celui-ci devra se situer aux alentours de $178 \times 70\% = 124$

Si son pouls est largement inférieur, c'est qu'il peut mettre d'avantage d'intensité quand il fait l'exercice et inversement si son pouls est au dessus de 124.

Repères des différentes intensités (cf.les recommandations nationales) :

Activité physique...	...s'accompagne	Type d'activité
D'intensité légère (300Kcal/heure)	D'une respiration normale	Marche lente (3-4 km/h), promener le chien, faire le ménage, jeu de quille, golf, ...
D'intensité moyenne (> 300 et < 500 Kcal/heure)	D'une légère accélération de la respiration sans que l'individu ne transpire obligatoirement	Marche rapide (> 5 km/h), randonnée bicyclette (< 20 km/h), natation plaisir, faire du jardinage, danse, aquagym, ski alpin, jeu de balle et de raquette (volley-ball, badminton, tennis de table, ...)
D'intensité élevée (> 500Kcal/heure)	D'une respiration prononcée à la limite de l'essoufflement	Monter les escaliers, Bicyclette (> 20 km/h), Jogging (10 km/h et plus), natation soutenue, aérobic, sport d'équipe (football, basket-ball, handball, tennis, ...)

k) En résumé

Les 10 commandements du sportif Diabétique :

- ☀ Faire un bilan médical avant de démarrer un sport et refaire ce bilan régulièrement
- ☀ Avoir un entraînement progressif et régulier
- ☀ Contrôler la glycémie fréquemment : avant, pendant et après les exercices prolongés
- ☀ Absorber des glucides toutes les heures, voire toutes les demi-heures
- ☀ Boire souvent, avant même de ressentir la soif
- ☀ Choisir un bon équipement, en particulier les chaussures

- ☀ Prendre particulièrement soin de ses pieds
- ☀ Ne pas dépasser ses limites
- ☀ Prévenir les autres pratiquants et accompagnateur que l'on est diabétique
- ☀ Apprendre à adapter son traitement en fonction de l'entraînement et des efforts prévus.

Les recommandations techniques :

CRITERES	CARACTERISTIQUES
Quels types d'activités	Toutes les activités sont possibles, hormis les activités dite de combat (boxe, judo,...) et celles où le contact est fortement présent (rugby)
Intensité	L'intensité doit augmenter progressivement et être modérée pour que l'exercice puisse durer dans le temps
Fréquence	Tous les jours, ou 3 à 4 fois par semaine
Durée	30-45mn si tous les jours, on peut aller jusqu'à 1H30 en faisant 3 séances par semaine
Lieu	A son domicile seul ou en groupe, dans une structure associative ou privée.
Comment ?	<ul style="list-style-type: none"> - Choix d'une activité qui plaît - Consulter son médecin - Commencer doucement et progressivement les premières semaines - Bonne hygiène des pieds - Tenir un cahier d'entraînement
Quand ?	3 heures après le repas si on pratique une activité intense, sinon pour une activité d'intensité modérée 1 à 2h suffisent
Alimentation du sportif	Avant l'activité, prendre une ration normale de glucide. Pendant l'activité, prendre environ 30g de sucre toutes les heures
Eau	Toute les 20mn avant d'avoir soif

Exemple d'un programme d'activité sur une semaine

Ce programme présente des activités quotidiennes sur une semaine et pour une durée de 30 mn par jour pour les personnes non actives et de 45mn pour les personnes déjà un peu actives. Il faut savoir qu'il est recommandé d'avoir une dépense énergétique minimum de 2000kcal par semaine pour diminuer les risques de maladies.

Jours	Personne non active		Personne déjà active	
	Activités physiques	Dépense D'énergie	Activités physiques	Dépense d'énergie
Lundi	Ménage 	200kcal	 Ménage + Exercice gymnique	300kcal
Mardi	Activité physique et sportive : Marche ou Vélo 	350kcal	Activité physique et sportive : Natation 	400kcal
Mercredi	 Jardinage bricolage	275kcal	Jardinage bricolage 	350Kcal
Jeudi	Courses chez les commerçants de proximité à pieds ou en vélo 	275kcal	 Course chez les commerçants de proximité à pieds + Promenade à vélo	350kcal
Vendredi	Activité physique et sportive : Natation ou gymnastique 	300kcal	 Séance de gymnastique douce + Renforcement musculaire	400kcal
Samedi	 Sortie entre amis, aller danser	250kcal	 Sortie entre amis, aller danser	300kcal
Dimanche	Marche Randonnée 	300kcal	Marche Randonnée 	350kcal

Exemples d'exercice à réaliser seul chez soi

Quelques exercices de dérouillage articulaire faisant travailler les différentes articulations du corps. Ce sont des exercices de faible intensité à faire chez soi, au quotidien.

Articulations	exercices	Répétitions
Doigts	Pianoter avec ses doigts Poser chacun de ses doigts sur le pouce : main droite, main gauche, yeux ouverts, yeux fermés	10 secondes 1 fois par doigt
Mains	Frotter ses mains pour les réchauffer (comme si on lave ses mains)	20 secondes
Poignets	Faire des ronds avec les poignets dans un sens puis dans l'autre	10 répétitions
Coudes	Mettre les paumes des mains aux épaules et poser le dos des mains sur les genoux	10 répétitions
Épaules	Poser les mains sur les épaules les amener au plafond, ramener aux épaules puis sur les côtés, ramener aux épaules et devant Faire des ronds avec les épaules en posant les mains sur celle-ci	10 répétitions 10 répétitions
Tête	Lever les yeux au plafond (inspiration) / menton à la poitrine (expiration) Pencher la tête à droite pour poser son oreille sur l'épaule, la même chose à gauche (inspiration en descendant / expiration en remontant)	10 répétitions 10 répétitions
Yeux	Cligner des yeux fortement, doucement. Mettre son doigt devant soi le déplacer de gauche à droite : il faut le suivre des yeux sans bouger la tête	10 répétitions 10 répétitions
Hanches	Poser les mains sur les genoux descendre le plus bas possible vers l'avant, sur le côté gauche et droit (dos contre le dossier de la chaise) Lever la jambe le plus haut possible et redescendre à gauche et à droite	10 répétitions 10 répétitions
Genoux	Allonger la jambe et replier, à gauche et à droite	10 répétitions
Chevilles	Faire des ronds avec les chevilles Talon/pointe	10 répétitions 10 répétitions

Conclusion :

Contrairement à une notion malheureusement répandue, le diabète ne constitue donc pas une entrave à l'activité physique ou à la pratique sportive. Bien au contraire, elle doit faire partie intégrante du traitement au même titre que l'alimentation et le traitement médicamenteux.

D'autre part, l'activité physique contribue à un meilleur équilibre psychologique qui ne peut être que bénéfique dans une maladie aussi contraignante que le diabète.

Le type d'activité physique importe peu, le principal est qu'elle vous apporte détente et plaisir.

Soyez patient et persévérant : Vous n'obtiendrez des bénéfices réguliers sur vos glycémies les jours d'activité physique, et des bénéfices durables les jours où vous ne pourrez pas avoir d'activité physique, qu'après plusieurs semaines de pratique régulière.

Souvenez-vous que la constance en matière de sport est la première des qualités, même lorsque l'on n'est pas diabétique. Faire de l'exercice doit faire partie de votre style de vie.