



Antidépresseurs Et Activité Physique



Des précautions à certaines AP peuvent exister en fonction de l'état de santé de chacun et de l'activité choisie. Renseignez vous auprès de votre médecin.

La dépression est un symptôme pouvant accompagner la maladie diabétique, en cas de non-acceptation de celle-ci par exemple.

Bénéfices de l'Activité Physique (AP) :

- Une AP régulière permet l'**amélioration de l'équilibre glycémique** et **diminue les facteurs de risques de progression** de la maladie diabétique. Elle permet une diminution de l'hémoglobine glyquée de 0,6% en moyenne.
- Les personnes sédentaires ont plus de symptômes dépressifs que les personnes ayant une AP modérée ou intense.
- L'AP permet de diminuer la phobie et la dépression. Elle exerce un effet antidépresseur et s'oppose au stress via la production d'endorphines. De plus elle participe à l'intégration sociale de chacun.
- Elle améliore l'estime de soi et entraîne un bien-être global.

Effets indésirables lors de la pratique sportive :

- Les antidépresseurs peuvent entraîner une baisse de la vigilance.
- Ils peuvent être à l'origine de vertiges.
- Certains antidépresseurs peuvent être à l'origine de troubles visuels ou tremblements, pouvant interférer avec la pratique sportive.
- Certains antidépresseurs (IMAO et antidépresseurs sérotoninergiques) peuvent entraîner des hypoglycémies.
- Ils peuvent entraîner une prise de poids.

Lors de la pratique sportive :

Les AP de groupe en plein air (golf, vélo, marche...) ont montré plus d'intérêt pour les troubles anxiodépressifs mais l'essentiel est que vous suiviez vos envies !

Sports en groupe

Avantages

Meilleure intégration sociale, permet de tisser des liens sociaux, surveillance accrue pendant la pratique, meilleur encadrement, régularité

Inconvénients

Le rythme peut être trop élevé pour le patient, l'intensité également

Sport en solo

Avantages

Patient plus libre, peut faire du sport quand il le souhaite, à son rythme et à l'intensité qu'il veut

Inconvénients

Pas de lien social, patient pris en charge moins rapidement en cas de problème pendant l'AP, activité moins structurée

Activité Physique Adaptée (APA)

Elle personnalise une activité physique et/ou sportive en s'appuyant sur les besoins et les capacités de chaque malade. Elle a pour objectif l'amélioration et le maintien de la santé.

Pratiquer un exercice cardiovasculaire (vélo, natation, marche, etc.)

30 à 60 minutes par séance

5 à 7 fois par semaine

Intensité **modérée** à **élevée**

Concilier une AP précise avec diabète ? Les fiches disponibles sur unionsportsetdiabete.com vous y aident

Pour + d'infos :

RDV sur le site réseau-sport-santé-diabète BFC pour connaître les offres d'APA près de chez vous.