



# Antipsychotique Et Activité Physique



Des contre-indications aux AP peuvent exister en fonction de l'état général de chacun. Renseignez vous auprès de votre médecin.

## Bénéfices de l'Activité Physique (AP) :

- L'AP permet une **diminution de la prise de poids occasionnée** par la prise d'antipsychotique, elle permet une meilleure adhésion au traitement.
- L'AP procure un **bien-être mental et physique**, elle améliore la confiance en soi et permet une meilleure intégration sociale.
- L'AP **régularise les troubles sanguins et lipidiques** induits par la prise d'antipsychotique. Cela permet de diminuer les risques cardiovasculaires et les complications du diabète.

## Effets indésirables pouvant apparaître lors de l'AP :

- Les antipsychotiques peuvent entraîner des **contractions musculaires** et des **mouvements involontaires**, pouvant altérer la pratique de l'AP
- Certains antipsychotiques entraînent un **syndrome parkinsonien**
- Augmentation des **troubles visuels et de l'attention**
- Certains antipsychotiques entraînent une augmentation du **risque d'arythmie cardiaque**.
- Risque **d'hypotension** pouvant entraîner des chutes.

## Lors de la pratique sportive :

Les AP de groupe en plein air 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](http://unionsportsetdiabete.com) vous y aident



### Pour + d'infos :

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