



Insuline

Et Activité Physique



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

Bénéfices de l'Activité Physique (AP) :

- Une AP régulière **augmente l'espérance de vie**. 15 minutes d'AP par jour réduisent la mortalité toute cause confondue de 14%. Chaque augmentation de 15 minutes d'AP par jour entraîne une diminution de 4% supplémentaires de la mortalité.
- 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.
- Elle permet la **diminution du risque cardiovasculaire** (amélioration du profil lipidique, diminution de l'athérosclérose et du risque thrombotique)
- Elle **permet la réduction du poids**
- Elle participe à **l'amélioration du bien-être global** du patient sur le plan mental et physique.

Effets indésirables pouvant apparaître lors de l'AP :

- **Hypoglycémie** en cas de thérapeutique inadaptée

Lors de la pratique sportive :

- Faire des **autocontrôles glycémiques** plus fréquents en cas d'AP nouvelle ou inhabituelle : avant, pendant et après la pratique sportive.
- Eventuellement **adapter le dosage** : une séance d'AP peut par exemple remplacer une dose d'insuline.
- Connaître les **signes d'une hypoglycémie** : *tremblements, sensation de faiblesse, transpiration, nervosité, anxiété, sensation de faim, picotements de la bouche et des doigts... des signes neurologiques sont également associés : troubles visuels, confusion, maux de tête, amnésie, perte de connaissance, coma*
- Toujours avoir des **produits de resucrage** sur soi (sucres, bonbons, biscuit, fruit)
- Adapter les repas en fonction de l'activité envisagée

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.

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

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

30 à 60 minutes par séance

5 à 7 fois par semaine

Intensité **modérée à élevée**

Certains sports sont à réaliser avec précautions et avec avis médical : Plongée en scaphandre, escalade, aviation, sports automobiles.

Eviter les sports en solitaire, ou ceux dont les conditions ne permettent pas un resucrage rapide, ainsi que les sports violents pouvant entraîner des fluctuations de la glycémie non prévisibles.

Il faudra privilégier **les sports en groupe**.



Pour + d'infos :

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