



# Pied diabétique 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.

## 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.
- En prévention des troubles cutanés, l'AP permet une **diminution des risques d'apparition d'ulcérations** au niveau du pied
- Maintien d'un bon état physique, psychique et d'une mobilité
- L'AP permet une **meilleure oxygénation des tissus** et en améliore la vascularisation.
- L'AP peut être pratiquée avec recommandations même en cas d'amputation

## Recommandations lors de la pratique sportive :

- Avoir **de bonnes chaussures** sans couture intérieure, vérifier l'absence de petits objets (cailloux, brindilles...) à l'intérieur de celles-ci avant la pratique sportive, porter des chaussettes sans plis, ni couture ou surépaisseur
- Ne pas marcher pieds nus : utiliser des chaussures en caoutchouc dans les lieux publics (piscine, plage, douches...)
- **Adopter une hygiène** irréprochable au niveau des pieds : bien les sécher après chaque lavage, limer régulièrement vos ongles. Toujours vérifier l'absence de coupure, rougeur ou blessure.
- Faire une visite régulière chez le **podologue/pédicure et en fonction des troubles consulter un service de soins spécialisé**, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

### Les sports nécessitant des précautions

Les sports à **impacts** ainsi que ceux favorisant l'infection. On sera vigilants par exemple pour la course à pieds et la

...

### Les sports sans restriction

Préférer les sports dits « **portés** » tels que le vélo, le rameur, les exercices de renforcements musculaires sans appui sur le pied, le yoga...

### 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](http://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**

### Pour + d'infos :

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