



Anti-hypertenseurs 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 une **diminution de la tension artérielle**
- Elle augmente la **force de contraction du cœur**, et diminue de la fréquence cardiaque de repos.
- Elle améliore la capacité du sang à transporter de **l'oxygène** aux organes et muscles.

Effets indésirables pouvant apparaître durant l'AP :

- **Hypotension post-exercice**
- Déshydratation
- Troubles électrolytiques

Lors de la pratique sportive :

- Commencer l'AP de manière progressive

Les sports nécessitant des précautions : ceux impliquant des efforts intenses, tels que le tennis, le squash, le rugby.

Privilégier **les sports d'endurance aérobie** tels que la course à pied, la natation, le vélo...

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.