



Anxiolytiques 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.

L'anxiété est un phénomène normal qui existe chez tous les êtres vivants. Elle peut cependant prendre un caractère pathologique dans certaines situations et quand les symptômes durent depuis plus de 6 mois.

L'anxiété accompagne souvent le patient diabétique.

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.
- L'AP permet de mieux gérer le stress même sans améliorer la condition physique. Elle exerce un effet anxiolytique et s'oppose au stress via la production d'endorphines.
- Elle améliore l'estime de soi et entraîne un bien-être global.

Effets indésirables pouvant apparaître durant l'AP :

- Les anxiolytiques peuvent entraîner une **baisse de la vigilance**.
- Ils peuvent être à l'origine de **vertiges**.
- Ils peuvent occasionner des **troubles visuels**.
- La **fatigue musculaire** sera accentuée.

Lors de la pratique sportive :

Les AP de groupe en plein air ont montrés plus d'intérêt mais l'important est que vous fassiez une AP qui vous plaît, avec l'accord de votre médecin.

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

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-diabète BFC pour connaître les offres d'APA près de chez vous.