



# Anticoagulants 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.*

La maladie cardiovasculaire accompagne très souvent le diabète.

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

- Une AP régulière augmente l'espérance de vie
- 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 a un **effet protecteur contre les thromboses**.
- Elle entraîne **une diminution des risques cardiaques** : amélioration du retour veineux et diminution de la mortalité cardiovasculaire.

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

- **Risque hémorragique** c'est pourquoi les AP à risque traumatique ou à fort risque de chute demanderont des précautions particulières.
- **Modifications du taux de facteurs de coagulation** : modification de la concentration sanguine des médicaments anticoagulants.

## Lors de la pratique sportive :

- Si vous êtes sous AVK, avoir votre carnet de suivi AVK sur vous.
- En cas de chute ou choc avec hématome, informer le médecin.
- Commencer l'AP doucement puis augmenter progressivement jusqu'à faire une séance de 30 minutes 5 fois par semaine.

**Les sports à réaliser avec précautions et sur avis médical** : Les sports de contacts (boxe, rugby...) et les sports à fort risque de chute (ski, cyclisme...).

**Les sports recommandés** : les sports non violents tels que la course à pieds, la natation ou le golf.

### 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.**