



Quinolones

Et Activité Physique

Chez le patient diabétique



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.
- L'AP renforce les défenses immunitaires.

Effets indésirables pouvant apparaître durant l'AP :

- Ces médicaments peuvent entraîner des crampes
- Ils peuvent être à l'origine de tendinopathies et de douleurs musculaires.
- Ils peuvent engendrer des fluctuations de la glycémie (plus importantes qu'avec d'autres antibiotiques)
- Ils peuvent entraîner des réactions de photosensibilisation.

Lors de la pratique sportive :

- Etre vigilants avec les sports à impacts sollicitant fortement les tendons (sauts, basketball, handball, tennis, course à pieds...)
- Se protéger au maximum du soleil (chapeau, manches longues, crème solaire écran total, lunettes de soleil...) en cas d'AP en extérieur.
- **Préférer les sports doux ou « portés »** tels que le vélo et la natation.

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.