



# Anxiolytiques Et Activité Physique



Il existe des contre-indications à la pratique sportive propres à chaque patient en fonction de son état général → se référer au Médicosport : [www.vidal.fr/infos-sport-medicosport-sante](http://www.vidal.fr/infos-sport-medicosport-sante)

L'anxiété est un symptôme pouvant accompagner la maladie 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.<sup>1</sup>
- 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.<sup>2</sup>
- Elle améliore l'estime de soi et entraîne un bien-être global.<sup>3</sup>

## 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 pour cette population de patients, mais l'important est avant tout que l'AP soit adaptée au patient, selon ses envies.

### 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](http://unionsportsetdiabete.com) vous y aident

### Pour + d'infos :

RDV sur le site [reseau-sport-diabete BFC](http://reseau-sport-diabete.bfc.fr) pour connaître les offres d'APA près de chez vous.

Sources :

- 1) Sanz C, Gautier J-F, Hanaire H. Physical exercise for the prevention and treatment of type 2 diabetes. *Diabetes Metab.* nov 2010;36(5):346-51.
- 2) De Matos MG, Calmeiro L, Da Fonseca D. Effet de l'activité physique sur l'anxiété et la dépression. *La Presse Médicale.* 1 mai 2009;38(5):734-9.
- 3) Sacco WP, Wells KJ, Vaughan CA, Friedman A, Perez S, Matthew R. Depression in adults with type 2 diabetes: the role of adherence, body mass index, and self-efficacy. *Health Psychol.* nov 2005;24(6):630-4.