



Metformine

Et Activité Physique



Il existe des précautions liées à la pratique sportive propres à chaque patient en fonction de son état de santé et de l'activité choisie → se référer au Médicosport : www.vidal.fr/infos-sport-medicosport-sante

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.¹
- 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.²
- Elle permet la **diminution du risque cardiovasculaire** (amélioration du profil lipidique, diminution de l'athérosclérose et du risque thrombotique)³
- Elle **permet la réduction du poids**
- Elle participe à **l'amélioration du bien-être global** du patient sur le plan mental et physique.

Effets indésirables liés à la pratique sportive :

- Une **déshydratation** pourrait entraîner un effet indésirable grave (**acidose lactique**) pour le patient, c'est pourquoi il faudra insister sur l'importance de bien rester hydraté tout le long de sa pratique sportive. Il devra être vigilant quant aux signes prémonitoires d'acidose lactique (crampes musculaires, douleurs abdominales ou thoraciques, parésie musculaire, asthénie)
- Des troubles digestifs peuvent altérer la pratique sportive.

Lors de la pratique sportive :

- Aucune adaptation de dose n'est nécessaire **sauf dans le cas d'un effort très intense et prolongé** particulièrement à risque de déshydratation.
- **Bien s'hydrater** régulièrement
- Instaurer l'AP de manière progressive

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.

Sources :

- 1) Wen CP, Wai JPM, Tsai MK, Yang YC, Cheng TYD, Lee M-C, et al. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *Lancet Lond Engl.* 1 oct 2011;378(9798):1244-53.
- 2) 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.
- 3) Physical activity and coronary event incidence in Northern Ireland and France: the Prospective Epidemiological Study of Myocardial Infarction (PRIME). - PubMed - NCBI [Internet]. Disponible sur: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12010905>