



Metformine

Et Activité Physique



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.
- Elle permet la **diminution du risque cardiovasculaire**
- 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 :

- En cas de crampes musculaires, douleurs abdominales ou thoraciques, arrêter l'AP et en avertir votre médecin
- 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. Dans ce cas, en parler à votre médecin.
- **Veillez à bien vous hydrater** régulièrement
- Commencer 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.