



# Statines

## Et Activité Physique



→ Les diabétiques ont un risque cardiovasculaire plus élevé que le reste de la population, c'est pourquoi dans certains cas (hypercholestérolémie) ils se verront prescrire des statines au long cours pour diminuer ce type de complications.

Des contre-indications à certaines AP peuvent exister en fonction de l'état général de chacun. 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 diminue le taux de cholestérol, ce qui peut mener à une diminution du médicament hypocholestérolémiant
- Elle participe à l'amélioration du bien-être global du patient

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

- La survenue de **crampes** et de **douleurs musculaires** est possible, pouvant écourter la pratique sportive
- **La fatigue** est un symptôme fréquent dû à l'interférence avec les mécanismes d'adaptation musculaire
- Une atteinte des **tendons** (rupture des tendons, tendinopathies).

### Lors de la pratique sportive :

- **Eviter les sports à impact** sollicitant fortement les tendons (sauts, basket, volley, handball, tennis, etc)
- **Préférer les sports doux ou « portés »** tels que le vélo, la natation, la marche à pieds.



### 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.**