



Statines

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

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**³
- Elle **améliore le profil lipidique**⁴ : diminution du LDL-cholestérol, augmentation du HDL-cholestérol (bon cholestérol), diminution des triglycérides : ceci peut mener à une diminution du médicament hypocholestérolémiant
- Elle participe à **l'amélioration du bien-être global** du patient

Effets indésirables liés à la pratique sportive :

- La survenue de **crampes** et de **douleurs musculaires** (myalgie) est possible, pouvant écourter la pratique sportive. Une rhabdomyolyse (destruction des cellules musculaires) peut être à l'origine d'un taux de CPK élevée à la prise de sang. Il est recommandé ainsi de ne pas pratiquer de sport 48 heures avant un tel dosage sanguin.
- **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 :

- **Les sports nécessitant des précautions** : les sports à impact sollicitant fortement les tendons (sauts, basket, volley, handball, tennis, etc)
- **Les sports recommandés** : 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 vous y aident



Pour + d'infos :

RDV sur le site réseau-sport-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>
- 4) Differential Effects of Aerobic Exercise, Resistance Training and Combined Exercise Modalities on Cholesterol and the Lipid Profile: Review, Synthesis and Recommendations [Internet]. Disponible sur: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3906547/>