



# Insuline

## 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)

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

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

- **Hypoglycémie** en cas de thérapeutique inadaptée

### Lors de la pratique sportive :

- Dire au patient de faire des **autocontrôles glycémiques** plus fréquents en cas d'AP nouvelle ou inhabituelle
- Eventuellement **adapter le dosage** : une séance d'AP peut par exemple remplacer une dose d'insuline.

**Certains sports sont à réaliser avec précautions et avec avis médical** : Plongée en scaphandre, escalade, aviation, sports automobiles.

Eviter les sports en solitaire, ou ceux dont les conditions ne permettent pas un resucrage rapide, ainsi que les sports violents pouvant entraîner des fluctuations de la glycémie non prévisibles.

Privilégier **les sports en groupe**.

### 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.**

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>