



Pied diabétique 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
- En prévention des troubles cutanés, l'AP permet une **diminution des risques d'apparition d'ulcérations** au niveau du pied.³
- L'AP permet une **meilleure oxygénation des tissus** et en améliore la vascularisation.
- Maintien d'un bon état physique, psychique et d'une mobilité
- L'AP peut être pratiquée avec recommandations même en cas d'amputation

Lors de la pratique sportive :

- Conseiller d'avoir **de bonnes chaussures** sans couture intérieure, de vérifier l'absence de petits objets (cailloux, brindilles...) à l'intérieur de celles-ci avant la pratique sportive, de porter des chaussettes sans plis, ni couture ou surépaisseur
- Conseiller de **ne pas marcher pieds nus** : utiliser des chaussures en caoutchouc dans les lieux publics (piscine, plage, douches...)
- Insister sur l'importance d'une **hygiène** irréprochable au niveau des pieds.
- Conseiller de faire une visite régulière chez le **podologue/pédicure** et en **fonction des troubles** orienter vers un **service de soins spécialisé**.

Les sports nécessitant des précautions

Les sports à **impacts** ainsi que **ceux favorisant l'infection**. On sera vigilants par exemple pour la course à pieds et la natation hors piscine

Les sports recommandés

Préférer les sports dits « **portés** » tels que le vélo, le rameur, les exercices de renforcements musculaires sans appui sur le pied, le yoga...

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.

Concilier une AP précise avec diabète ? Les fiches disponibles sur unionsportsetdiabete.com vous y aident

Pratiquer un exercice cardiovasculaire (vélo, natation, marche, etc.)

30 à 60 minutes par séance

5 à 7 fois par semaine

Intensité **modérée** à **élevée**

↳ **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) Armstrong DG, Lavery LA, Holtz-Neiderer K, Mohler MJ, Wendel CS, Nixon BP, et al. Variability in Activity May Precede Diabetic Foot Ulceration. Diabetes Care. 1 août 2004;27(8):1980-4.