



Antidépresseurs Et Activité Physique Chez le patient diabétique



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

La dépression est un symptôme pouvant accompagner la maladie diabétique, en cas de non-acceptation de celle-ci par exemple.

Bénéfices de l'Activité Physique (AP) :

- 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.¹
- Les personnes sédentaires ont plus de symptômes dépressifs que les personnes ayant une AP modérée ou intense.²
- L'AP permet de diminuer la phobie et la dépression. Elle exerce un effet antidépresseur et s'oppose au stress via la production d'endorphines.³
- Elle améliore l'estime de soi et entraîne un bien-être global. ⁴ Elle participe à l'intégration sociale du patient. ⁵
- Diminuerait de 50% le risque de rechute vs antidépresseurs seuls.

Effets indésirables pouvant apparaître durant l'AP :

- Les antidépresseurs peuvent entraîner une **baisse de la vigilance**.
- Ils peuvent être à l'origine de **vertiges**.
- Les antidépresseurs imipraminiques et les inhibiteurs de recapture de la sérotonine peuvent entraîner des **troubles visuels et causer des tremblements**
- Les IMAO et les antidépresseurs sérotoninergiques peuvent entraîner des **hypoglycémies**.
- Prise de poids

Lors de la pratique sportive :

Les AP de groupe en plein air (golf, vélo, marche...) ont montrés plus d'intérêt pour cette population de patients, mais l'important est avant tout que l'AP soit adaptée au patient, selon ses envies.

Sports en groupe

Avantages

Meilleure intégration sociale, permet de tisser des liens sociaux, surveillance accrue pendant la pratique, meilleur encadrement, régularité

Inconvénients

Le rythme peut être trop élevé pour le patient, l'intensité également

Sport en solo

Avantages

Patient plus libre, peut faire du sport quand il le souhaite, à son rythme et à l'intensité qu'il veut

Inconvénients

Pas de lien social, patient pris en charge moins rapidement en cas de problème pendant l'AP, activité moins structurée

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.

Sources :

- 1) 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.
- 2) Lindwall M, Rennemark M, Halling A, Berglund J, Hassmén P. Depression and exercise in elderly men and women: findings from the Swedish national study on aging and care. *J Aging Phys Act.* janv 2007;15(1):41-55.
- 3) De Matos MG, Calmeiro L, Da Fonseca D. Effet de l'activité physique sur l'anxiété et la dépression. *La Presse Médicale.* 1 mai 2009;38(5):734-9.
- 4) Sacco WP, Wells KJ, Vaughan CA, Friedman A, Perez S, Matthew R. Depression in adults with type 2 diabetes: the role of adherence, body mass index, and self-efficacy. *Health Psychol.* nov 2005;24(6):630-4.
- 5) Pantaléon N. Socialisation par les activités sportives et jeunes en difficultés sociales. *Empan.* 2003;no51(3):51-3.