



Médicaments insulinosécréteurs

Et Activité Physique



Il s'agit des sulfamides et des glinides, utilisés dans le diabète de type 2.

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 permet d'**augmenter la sensibilité à l'insuline** des tissus et augmente la captation du glucose par les muscles sollicités entraînant ainsi une diminution de la glycémie. Elle permet une diminution de l'hémoglobine glyquée de 0,6% en moyenne.

Effets indésirables pouvant apparaître lors de l'AP :

- **Hypoglycémie** en cas de thérapeutique inadaptée.

Recommandations lors de la pratique sportive :

- Faire des **autocontrôles glycémiques** plus fréquents en cas d'AP nouvelle ou inhabituelle.
- Eventuellement **adapter le dosage** :
- Connaître les **signes d'une hypoglycémie** : tremblements, sensation de faiblesse, transpiration, nervosité, anxiété, sensation de faim, picotements de la bouche et des doigts... des signes neurologiques sont également associés : troubles visuels, confusion, maux de tête, amnésie, perte de connaissance, coma
- Toujours avoir des **produits de resucrage** sur soi (sucres, bonbons, biscuit, fruit)

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 vous y aident



Pour + d'infos :

RDV sur le site réseau-sport-diabète BFC pour connaître les offres d'APA près de chez vous.