



AINS

Et Activité Physique

Chez le patient diabétique



Des précautions à certaines AP peuvent exister en fonction de l'état de santé de chacun et de l'activité choisie. Renseignez vous auprès de votre médecin.

L'inflammation est un processus de défense immunitaire de l'organisme face à une menace qui peut être une blessure, une infection, une allergie...etc.

Les AINS ne seront utilisés uniquement en présence significative de l'inflammation, sinon on préférera les antalgiques (paracétamol par exemple)

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.
- 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.
- L'AP en elle-même a un rôle **anti-inflammatoire** et permet la prévention de nombreuses maladies chroniques.
- Les AINS ont un effet **antidouleur** pouvant masquer les signes de souffrances physiques physiologiques liées à l'activité. (attention donc à ce que cet effet ne soit pas à l'origine de mésusage des AINS)

Effets indésirables lors de la pratique sportive :

- Majoration des **lésions intestinales** secondaires à une AP intense : nausées, ulcères, saignements
- **Ralentissement** du processus de **guérison** et de **cicatrisation** : lésions sportives à l'origine de complications diabétiques
- **Atteinte rénale** notamment en cas de déshydratation : risque élevé de complication rénale diabétique

Recommandations lors de la pratique sportive :

- Rester bien hydraté et éviter la pratique en ambiance très chaude ou de très forte intensité
- Eviter les sports de contact (boxe, karaté, rugby...) ou à risques de chutes avec saignements (VTT, ski, rollers...)
- Ne pas prendre d'AINS sans justification médicale en prévention d'une pratique sportive.

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.