



Quinolones 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

Les diabétiques sont plus prédisposés aux infections¹, par conséquent ils se verront prescrire des antibiotiques plus fréquemment.

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.²
- 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.³
- L'AP renforce les défenses immunitaires.

Effets indésirables pouvant apparaître durant l'AP :

- Ces médicaments peuvent entraîner des crampes
- Ils peuvent être à l'origine de tendinopathies et de douleurs musculaires.
- Ils peuvent engendrer des fluctuations de la glycémie (plus importantes qu'avec d'autres antibiotiques)⁴
- Ils peuvent entraîner des réactions de photosensibilisation.⁵

Lors de la pratique sportive :

- Dire au patient d'être vigilants avec les sports à impacts sollicitant fortement les tendons (sauts, basketball, handball, tennis, course à pieds...)
- Lui dire de se protéger au maximum du soleil (chapeau, manches longues, crème solaire écran total, lunettes de soleil...) en cas d'AP en extérieur.
- **Conseiller des sports doux ou « portés »** tels que le vélo et la natation.

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) Netgen. Infections et diabète : le pied diabétique [Internet]. Revue Médicale Suisse. Disponible sur: <https://www.revmed.ch/RMS/2002/RMS-2408/22440>
- 2) 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.
- 3) 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.
- 4) Chou H-W, Wang J-L, Chang C-H, Lee J-J, Shau W-Y, Lai M-S. Risk of Severe Dysglycemia Among Diabetic Patients Receiving Levofloxacin, Ciprofloxacin, or Moxifloxacin in Taiwan. Clin Infect Dis. 1 oct 2013;57(7):971-80.
- 5) Profil de sécurité des quinolones administrées par voie générale - Point d'Information - ANSM : Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé [Internet]. Disponible sur: <https://ansm.sante.fr/S-informer/Points-d-information-Points-d-information/Profil-de-securite-des-quinolones-administrees-par-voie-generale-Point-d-Information>