



Anticoagulants Et Activité Physique



Il existe des contre-indications à la pratique sportive propres à chaque patient en fonction de son état général
→ se référer au Médicosport : www.vidal.fr/infos-sport-medicosport-sante

La maladie cardiovasculaire accompagne très souvent le diabète.

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
- **Diminution de la viscosité sanguine, des facteurs de la coagulation et des facteurs pro-agrégant plaquettaires** : effet protecteur contre la thrombose veineuse et artérielle. Ceci peut éventuellement entraîner une diminution des doses de l'anticoagulant.³
- **Diminution des risques cardiaques** : amélioration du retour veineux et diminution de la mortalité cardiovasculaire.

Effets indésirables liés à la pratique sportive :

- **Risque hémorragique** c'est pourquoi les AP à risque traumatique ou à fort risque de chute demanderont des précautions particulières.
- **Modifications du taux de facteurs de coagulation** : modification de la concentration sanguine des médicaments anticoagulants.

Lors de la pratique sportive :

- Chez le patient sous Anti-Vitamine K, faire des INR supplémentaires afin **d'ajuster la dose d'AVK à la pratique sportive**.
- Instaurer l'AP de manière progressive

Les sports nécessitant des précautions : Les sports de contacts (boxe, rugby...) et les sports à fort risque de chute (ski, cyclisme...).

Les sports recommandés : les sports non violents tels que la course à pieds, la natation ou le golf.

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) 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) Wannamethee SG, Lowe GDO, Whincup PH, Rumley A, Walker M, Lennon L. Physical activity and hemostatic and inflammatory variables in elderly men. *Circulation*. 16 avr 2002;105(15):1785-90.