

**Fiche pluridisciplinaire**   
**du parcours de soins sport santé**

PRESCRIRE L'APA

# Diabète de type 1



## ■ Évaluation des capacités

Une épreuve d'effort reste préconisée chez les patients DT1 qui envisagent de commencer une AP d'intensité élevée, notamment chez ceux qui sont physiquement inactifs ou présentent des facteurs de risque cardiologique. Le *6 Minutes Marche* peut être utile pour les autres cas.

### ■ Les contre-indications

Temporaire et absolue en cas de mal perforant plantaire.

Pour l'AP d'intensité élevée avec des efforts statiques et charges lourdes à soulever il faut demander l'avis d'un ophtalmologiste.

Les AP d'intensité élevée sont aussi à éviter en cas de glycémie mal contrôlée, d'atteinte rénale sévère, de dysautonomie sévère (insuffisance chronotrope lors de l'AP) ou d'HTA non contrôlée associée.

*Une AP d'intensité légère n'est jamais contre-indiquée.*

## ■ Les points de vigilance

### Hypoglycémie / hyperglycémie

- Si glycémie < 1,30 g/l avant un effort > 1h => prendre une collation 20g (sucre lent).
- Si Glycémie > 3 g/l => rechercher l'acétone.
- Après l'effort > Risque d'hypoglycémie accru => s'alimenter correctement : repas +/- collation et diminuer les doses d'insuline.

Toujours assurer des soins des pieds, avec une prévention des plaies et ampoules : avoir de bonnes chaussures, après chaque douche surveiller ses pieds et les essuyer orteil après orteil, et traiter toute ampoule ou durillon.



## La prescription de l'activité physique adaptée

L'activité physique et/ou sportive régulière et la diminution des comportements sédentaires devraient être une recommandation systématique chez les patients DT1, portée par les médecins traitants, en collaboration avec les diabétologues de leurs patients.

Augmenter les activités physiques régulières de la vie quotidienne pour répondre aux recommandations de l'OMS et encourager l'utilisation d'une appli mesurant les mobilités.

## ■ Prescrire un programme d'APA (FITT)\*

Prescrire un programme d'APA (FITT) d'endurance, de renforcement musculaire et de souplesse, d'une durée de 3 mois, renouvelable, à raison de 2 à 3 séances de 45 à 60 minutes par semaine.

Pérenniser la pratique en conseillant dès que possible une pratique dite sport santé en association sportive.

Si le patient est sportif, autoriser sous conditions la pratique en compétitions en lien avec l'avis du diabétologue.

*\* L'APA est abordée en termes d'effets recherchés et non du point de vue des disciplines sportives. Ainsi pour atteindre les objectifs fixés on adaptera les 4 déterminants de l'APA : FITT : F fréquence, I intensité, T temps, T type de pratique.*

► **Retrouvez toute la documentation relative à cette fiche sur le site de l'OM2S : [om2s.com](https://om2s.com)**

► Les références de Santé Publique France : [www.mangerbouger.fr/](https://www.mangerbouger.fr/)

