

Activité Physique - Diabète



Pr. Rachid HANIFI
Journée Scientifique GLMMS - ASMGA
Alger le 18 Mai 2013

Problématique

► Avant Indépendance :

- *Population rurale*
 - *Travail physique*
 - *Malnutrition*
 - *Couverture médicale insuffisante*
 - *Mortalité par maladies infectieuses*
- Espérance de vie < 50 ans*

► Après indépendance :

- *Recherche de confort*
 - *Exode rural*
 - *Changement de mode vie*
 - *Développement des MNT*
- Espérance de vie 73-75 ans*



Alimentation

Sédentarité



Stress

Pollution

Conséquences du modernisme

Effets de l'exercice physique






► Effet direct :
Amélioration de la sensibilité à l'insuline

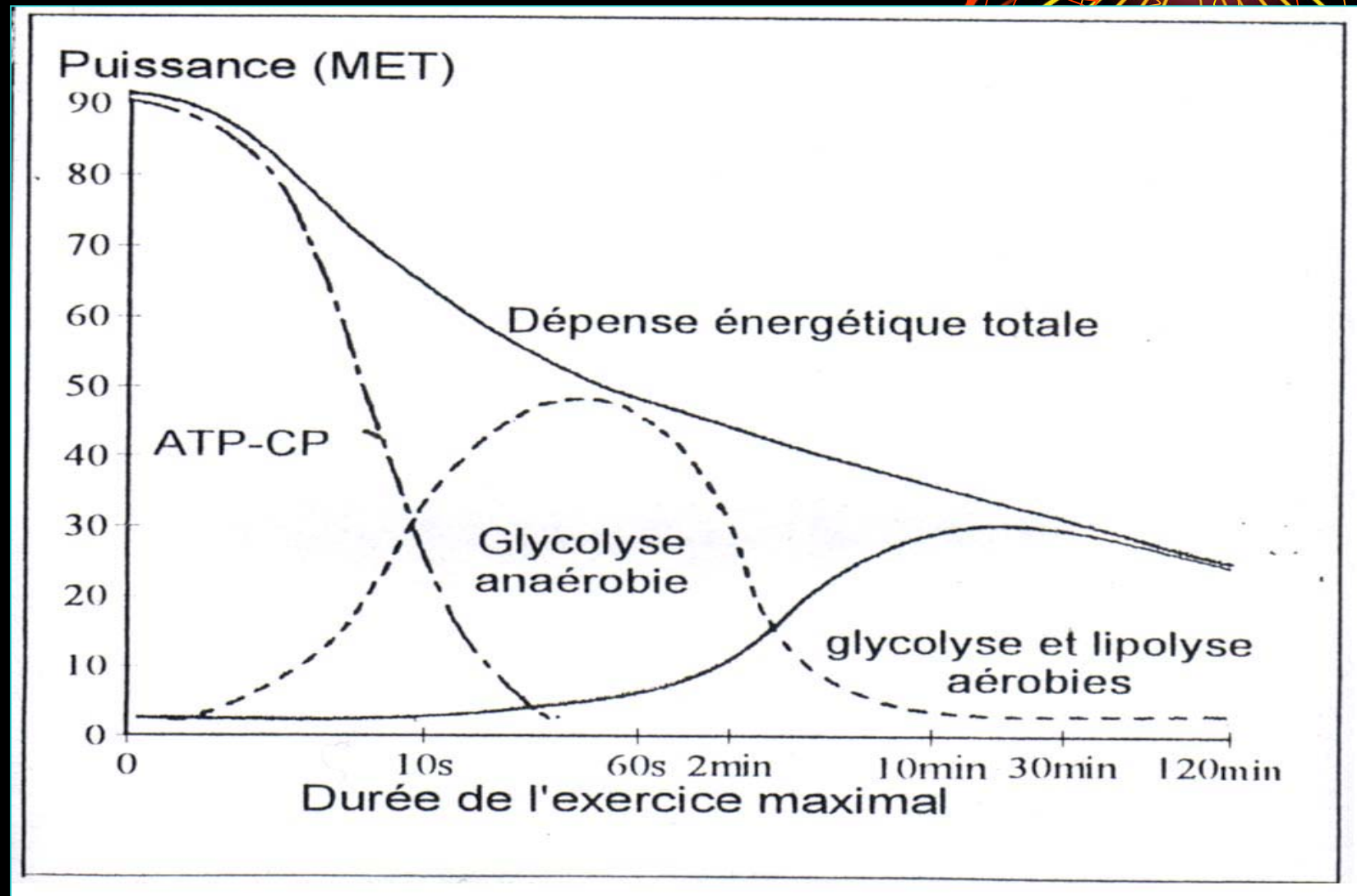
► Effets indirects :
- Perte de poids
- Amélioration de la vascularisation

► Impact psychologique



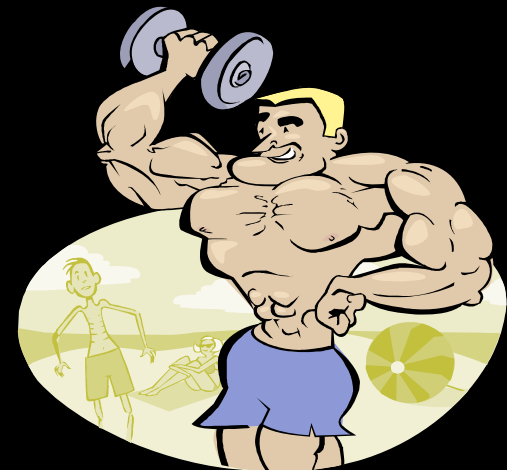
DNID	DID 
Patient âgé, inactif	Patient jeune, actif
Effet hypoglycémiant	 Glycémie immédiate et postprandiale
Meilleure sensibilité périphérique à l'insuline grâce à l'amélioration du débit vasculaire	 insulino-sensibilité
Modification du profil lipidique, moins athérogène	Modification du profil lipidique
Réduction des chiffres tensionnels	Effets psychologiques
Perte de poids	

Dynamique énergétique



Sports déconseillés

- ▶ Sports mécaniques (terre et air)
- ▶ Sports violents (boxe, rugby, arts martiaux)
- ▶ Sports en solo (parachute, plongée s/marine, surf)
- ▶ Sports à risques de prise de poids

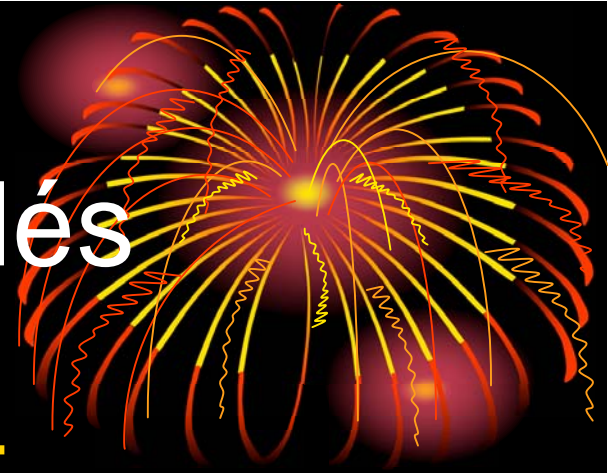


Exercices recommandés

► **Endurance aérobie : 60-70% FMT**

► **Fréquence :**
3 à 5 fois par semaine
30 à 60 mn par séance

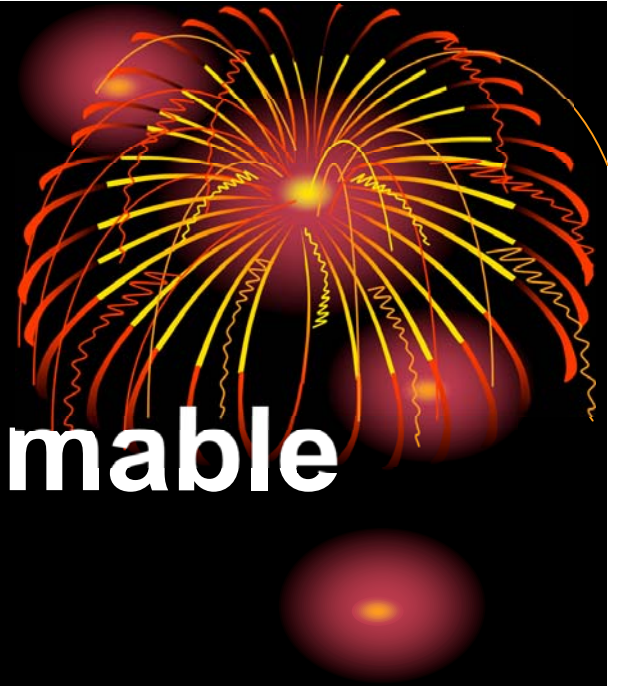
► **Précautions : Assistance humaine**
Disponibilité de sucre



Principes physiologiques

- ► Surcharge
- ► Élévation progressive
- ► Individualisation
- ► Spécificité
- ► Réversibilité





**merci pour votre aimable
attention**

Bonne Santé à Tous

