

Prescription d'une activité physique adaptée Diabète de type 2

Nom et Prénom.....

Né.e le/...../.....

Indication du niveau d'altération fonctionnelle du patient (locomotrice, cérébrale, sensorielle) :

Le degré de limitation fonctionnelle ne correspond pas à la sévérité de la pathologie mais aux limitations locomotrices, cérébrales, sensorielles et de douleur du patient. Ne cochez qu'une seule case.

Aucune

Minimale

Modérée

Sévère

Précisez :

Conformément à l'article D 1172-2 du code de la santé publique, en cas d'altération fonctionnelle sévère le patient doit réaliser un bilan fonctionnel auprès d'un kinésithérapeute, ergothérapeute ou psychomotricien (financement à la charge du patient).

Je recommande une activité physique adaptée sous forme d'un programme se composant de 2 à 3 séances d'activité physique par semaine, sur une période de 3 mois : (à l'attention des professionnels de l'activité physique intervenant)

Type d'activité	Intensité	Durée totale par semaine	Fréquence
Activités de la vie quotidienne (exemples : marcher, monter les escaliers, jardinage)	Légère à modérée.	-	Quotidienne.
Activités permettant de développer l'endurance (ex : Marche libre ou nordique, vélo d'appartement, ergomètre de bras)	<ul style="list-style-type: none"> Intensité modérée, En l'absence de contre-indication : augmenter progressivement à des intensités élevées. 	<ul style="list-style-type: none"> 150 min/sem d'intensité au moins modérée, fractionnée et répartie sur la semaine, Avec l'évolution des capacités cardiorespiratoires : augmenter progressivement la durée, en entraînement continu ou séquentiel, Bénéfices supplémentaires pour la santé avec 300 min ou plus. 	<ul style="list-style-type: none"> ≥ 3 séances/semaine, Éviter de passer plus de 2 jours sans activité physique d'endurance.
Activités permettant de développer le renforcement musculaire	<ul style="list-style-type: none"> Intensité modérée (soit 10 à 15 répétitions par série), En l'absence de contre-indication : augmenter progressivement à des intensités élevées (vers 8 à 10 répétitions par série). 	<ul style="list-style-type: none"> Au moins 8 à 10 exercices différents avec 1 à 3 séries de 10 à 15 répétitions par exercice, Avec l'évolution des capacités musculaires, augmenter progressivement le nombre de séries (durée). 	2 à 3 séances par semaine à effectuer des jours non consécutifs.
Activités en assouplissement	Étirement jusqu'au point de tension ou de léger inconfort.	<ul style="list-style-type: none"> Étirement statique de 10 à 30 secondes, 2 à 4 répétitions pour chaque exercice. 	≥ 2 séances/semaine.

Éducation du patient aux exercices qu'il pourra réaliser en autonomie.

Bouger plus :

En parallèle de la pratique de l'activité physique adaptée, il est nécessaire de réduire son niveau de sédentarité et d'augmenter son activité physique dans la vie quotidienne.

Pour évaluer votre niveau actuel de sédentarité, scannez le QR code.



Signature et tampon :

Fait à

Le/...../.....

Prescription d'une activité physique adaptée Diabète de type 2

Précautions et indications:

- Mesurer la glycémie avant l'effort :
 - Hyperglycémie (>2g/L) : ne pas faire d'exercice,
 - Hypoglycémie (< 1g/L) : se resucrer avant l'effort.
- En cas de traitement par insulinosécréteur ou insuline, surveiller la glycémie pendant plusieurs heures après l'effort.
- Surveiller avec attention les signes :
 - d'ischémie myocardique (douleur thoracique, palpitations, essoufflement anormal),
 - d'hypoglycémie (faim, fatigue, tremblement, paralysie, picotements, troubles visuels, confusion ou tout signe paraissant anormal) et dosez la glycémie en cas de doute.
- Être vigilant lors des sports de combats à limiter les traumatismes oculaires,
- S'hydrater régulièrement,
- Utiliser des chaussures adaptées,
- Être progressif dans l'intensité et la durée des activités physiques,
- Planifier des séances après les repas pour bénéficier de l'effet de l'activité physique sur l'hyperglycémie postprandiale.

Bouger plus :

En parallèle de la pratique de l'activité physique adaptée, il est nécessaire de réduire son niveau de sédentarité et d'augmenter son activité physique dans la vie quotidienne.

Pour évaluer votre niveau actuel de sédentarité, scannez le QR code.



Signature et tampon :

Fait à

Le/...../.....

Certificat de non contre-indication à l'activité physique adaptée

Je soussigné.e

Docteur.....

Exerçant à (adresse)

Certifie avoir examiné ce jour,

Mme./M.

Né.e le/...../.....

et n'avoir pas constaté de signe clinique apparent contre-indiquant la pratique de l'activité physique adaptée, d'intensité :

- Légère,
- Modérée,
- Élevée.

En l'absence de contre-indication à la pratique d'une activité physique d'intensité élevée : cocher les 3 cases.

Remarques et précautions particulières :

.....
.....
.....
.....

Certificat établi à la demande de l'intéressé.e et remis en mains propres pour faire valoir ce que de droit.

Fait à

Le/...../.....

Signature et tampon :

Votre médecin vous a prescrit un programme d'activité physique adaptée dans le cadre de la prise en charge de votre diabète.

La pratique d'une activité physique régulière est essentielle. Celle-ci vous permettra notamment d'améliorer le contrôle de votre glycémie, de réduire les risques de complications liées à la maladie et d'améliorer votre condition physique.

Dans le cadre de cette pratique, veuillez suivre les précautions habituelles conseillées à tous les sportifs (voir les 10 règles d'or du sportif en scannant le QR code correspondant). De plus :

- Privilégiez la réalisation des séances de sport après les repas pour favoriser son impact sur le contrôle de la glycémie,
- Vérifiez votre glycémie avant de commencer l'activité et reporter votre séance si votre glycémie est supérieure à 2 g/L,
- Demandez conseil à votre médecin si vous prenez un traitement pouvant entraîner des hypoglycémies (insuline, sulfamide hypoglycémiant...) afin d'adapter la prise à votre niveau d'activité. Pensez également à vérifier votre glycémie avant l'effort et dans les heures suivant la fin de l'exercice, une hypoglycémie pouvant survenir après plusieurs heures,
- Arrêtez l'exercice et contrôlez votre glycémie en cours d'activité en cas de signes d'hypoglycémie (faim, fatigue, troubles de la vue, malaise, picotements, tremblements...),
- Arrêtez immédiatement l'effort et appelez le 15 en cas de douleurs thoraciques (douleurs à la poitrine), de palpitations, d'essoufflement anormal ou de malaise,
- Hydratez vous régulièrement,
- Veillez à avoir de bonnes chaussures, et inspecter vos pieds à la fin de l'activité,

En parallèle de la pratique de l'activité physique adaptée, il est essentiel d'adapter votre mode de vie en réduisant autant que possible votre niveau de sédentarité et en augmentant votre niveau d'activité physique dans votre vie quotidienne.

À l'issue du programme d'activité physique adaptée, il sera également essentiel de poursuivre la pratique d'une activité physique plusieurs fois par semaine.

Scannez les QR codes pour :

- Évaluer votre niveau actuel de sédentarité et d'activité physique,
- Obtenir des conseils pour augmenter votre activité physique au quotidien en dehors du sport,
- Connaître les principales précautions à prendre lors de la pratique d'une activité sportive, en plus des précautions spécifiques au diabète,
- Trouver une maison Sport-Santé proche de chez vous. Les maisons Sport-Santé peuvent :
 - Vous aider à trouver les ressources sportives adaptées à vos besoins,
 - Évaluer vos capacités physiques et élaborer avec vous un programme personnalisé en lien avec des professionnels qualifiés.



Test de niveau d'activité physique et de sédentarité des adultes



Bouger plus



Les 10 règles d'or du sportif



Annuaire des Maisons Sport Santé