



PROGRAMME D'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE & DIABETE DE TYPE 2

CENTRE MEDICO SPORTIF 04



**CENTRE MEDICO-SPORTIF 04: CENTRE HOSPITALIER - QUARTIER ST CHRISTOPHE
04003 DIGNE-LES-BAINS - Tel: 04.92.32.05.65**

Diabète de type 2

L'activité physique pour votre santé

Décembre 2022

Êtes-vous concerné ?

Toutes les personnes atteintes d'un diabète de type 2 peuvent pratiquer de l'activité physique, ajustée à leurs capacités, en respectant les contre-indications et les précautions médicales.

Quels bénéfices pour vous ?

La pratique régulière d'une activité physique apporte de nombreux effets bénéfiques pour la santé et participe au bien-être physique et mental .

Si l'on réalise plusieurs séances par semaine d'exercices physiques en endurance et en renforcement musculaire, **on améliore l'utilisation de l'insuline par l'organisme.**

Associée à une alimentation adaptée, l'activité physique est donc **le premier traitement du diabète de type 2.**

L'activité physique régulière permet **de réduire le recours aux traitements antidiabétiques oraux et à l'insuline, ou d'en diminuer les doses.**

Elle réduit aussi les risques de complications liées au diabète (hypertension artérielle, dysfonctionnement des reins, lésions des nerfs...) et les risques de mortalité.

L'activité physique peut prévenir l'apparition d'un diabète de type 2 chez les personnes prédiabétiques, d'autant plus si elle est associée à une perte de poids.

La pratique à plusieurs favorise les relations sociales, elle peut vous aider à vous motiver et à vous sentir soutenu et encouragé.



PROGRAMME APA & DIABETE DE TYPE 2

Partenaires du programme:



PATIENTS / BENEFICIAIRES



Groupe de 10 à 15 adultes atteints de diabète de Type 2 vivant à domicile.

DATES:

Programme APA & DT2:
du 19/09 au 07/12/2023
Mardi et Jeudi de 10h à 11h30



ETP 1: Mercredi 27/09 (10h/12h)
ETP 2: Mercredi 18/10 (10h/12h)
ETP 3: Mercredi 08/11 (10/12h)

LE PROGRAMME



AVANT:

semaine du 11/09 au 15/09/2023

1 consultation médicale
« activité physique »
+ 1 questionnaire de vie
+ 1 épreuve d'effort (test d'effort)

PENDANT:

Programme de 12 semaines

> **36 heures d'activités physiques adaptées** (2x1h30 / semaine):

- APA 1 endurance (marche / marche nordique le mardi de 10h à 11h30)
- APA 2 en renforcement musculaire (circuit training + assouplissements le vendredi de 10h à 11h30)

> **6 heures d'Education Thérapeutique**

ETP1: Approche Psycho. & DT2

ETP2: Activités Physiques & DT2

ETP3: Alimentation & DT2

APRES: Bilan et questionnaires

DEROULEMENT DES ACTIVITES PHYSIQUES



Semaine 38:
Ma 19/09 + Ve 22/09

Semaine 44:
Ma 31/10 + Ve 03/11

Semaine 39:
Ma 26/09 + Ve 29/09
+ETP1 - 27/09

Semaine 45:
Ma 07/11 + Ve 10/11
+ETP3 - 08/11

Semaine 40:
Ma 03/10 + Ve 06/10

Semaine 46:
Ma 14/11 + Ve 17/11

Semaine 41:
Ma 10/10 + Ve 13/10

Semaine 47:
Ma 21/11 + Ve 24/11

Semaine 42:
Ma 17/10 + Ve 20/10
+ETP2 - 18/10

Semaine 48:
Ma 28/11 + Ve 31/11

Semaine 43:
Ma 24/10 + Ve 27/10

Semaine 49:
Ma 05/12 + Ve 08/12

INFOS PRATIQUES:



Lieu du programme: Digne les Bains

Coût du programme:

Le programme est entièrement co-financé par les partenaires et le CMS 04.

Seule une adhésion au CMS 04 de 20€ est demandée.

Inscriptions et renseignements: 04 92 32 05 65