

.....

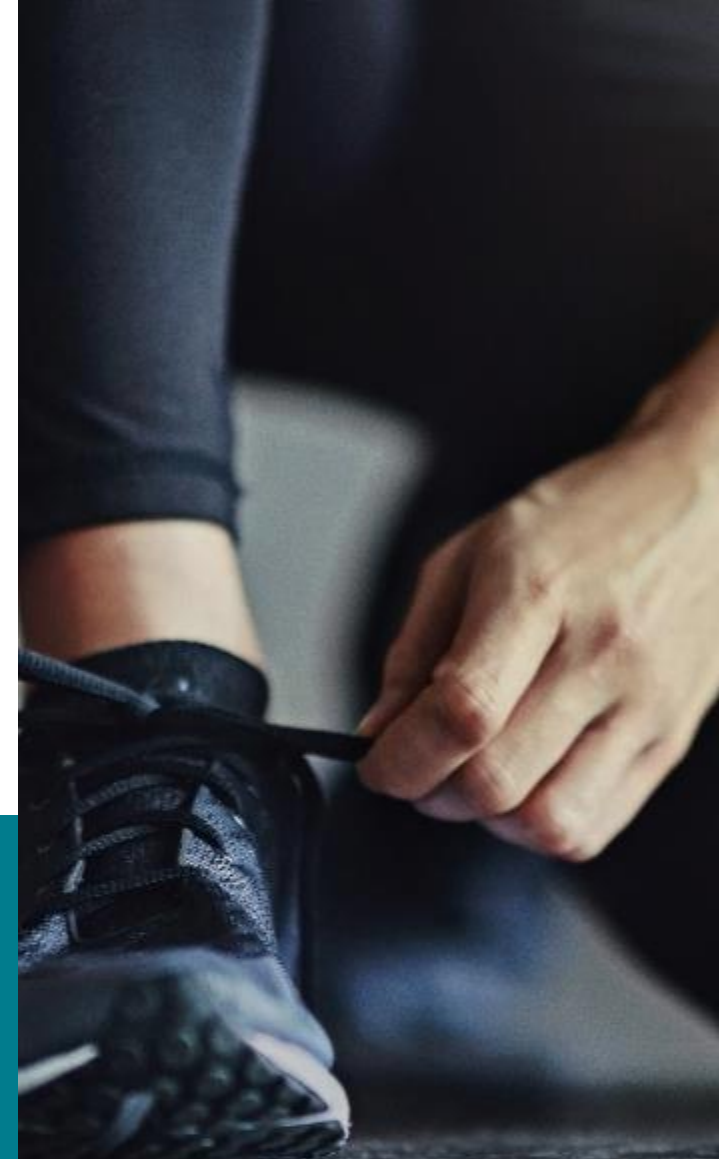
Journée du Diabète



.....

QUELLE PLACE POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE DANS LA PRISE EN CHARGE DU DIABÈTE DE TYPE 2 ?

.....



DOSSIER DE PRÉSENTATION

.....



.....
**Maison
Sport Santé
de
Gourbeyre**

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, UN TRAITEMENT EFFICACE DU DIABÈTE DE TYPE 2

Le diabète de type 2, représente 90 % des cas de diabètes. Il résulte d'anomalies quantitatives et qualitatives de la sécrétion en insuline qui devient insuffisante pour compenser une insulino-résistance.

..... **L'insulinorésistance :**

C'est lorsque les cellules, par exemple hépatiques, musculaires ou adipeuses, deviennent résistantes à l'insuline, il y a moins de glucose capable d'entrer dans ces cellules, et donc le sucre reste dans le sang.

Il s'agit d'un diabète favorisé par des facteurs environnementaux et génétiques.

Il est souvent la conséquence d'un surpoids ou d'une obésité associés à une activité physique insuffisante.

L'activité physique adaptée (APA) fait partie des traitements non médicamenteux du diabète de type 2.



AQUA KINE SANTE

Sport Santé



.....
**Maison
Sport Santé
de
Gourbeyre**



AQUA KINE SANTE

Sport Santé



POURQUOI PRATIQUER RÉGULIÈREMENT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUAND ON EST DIABÉTIQUE ?

La pratique d'une activité physique régulière apporte de nombreux bénéfices . Elle est aussi importante dans le traitement du diabète que l'adoption d'une **alimentation équilibrée** et **les médicaments**.

Ses bénéfices sont, en effet nombreux :

- Elle diminue la masse grasseuse, responsable de l'insulino-résistance et augmente la masse maigre ;
- Elle augmente la sensibilité de l'organisme à l'insuline, que celle-ci soit sécrétée par l'organisme ou injectée ;
- Elle permet une meilleure maîtrise de la glycémie ;
- • • • •
- Elle diminue la pression artérielle, le cholestérol et les risques de développer une maladie cardiovasculaire ;
- Elle améliore les capacités des muscles, y compris le muscle cardiaque, et la solidité osseuse ;
- Elle permet de mieux maîtriser son poids ;
- Elle augmente la souplesse et l'endurance à l'effort ;
- Elle favorise le sommeil, réduit le stress et permet de se sentir en forme.

De plus, elle :

Les patients qui ont recours à ces activités adaptées témoignent de bénéfices physiques mais également de bénéfices psychosociaux (lutte contre l'isolement, meilleure image de soi).

.....
**Maison
Sport Santé
de
Gourbeyre**

DÉBUTER OU REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Avant de débuter ou de reprendre une activité physique, il est recommandé d'en parler à votre médecin.

Celui-ci vous proposera une prescription de Sport Santé et un bilan avant de commencer.

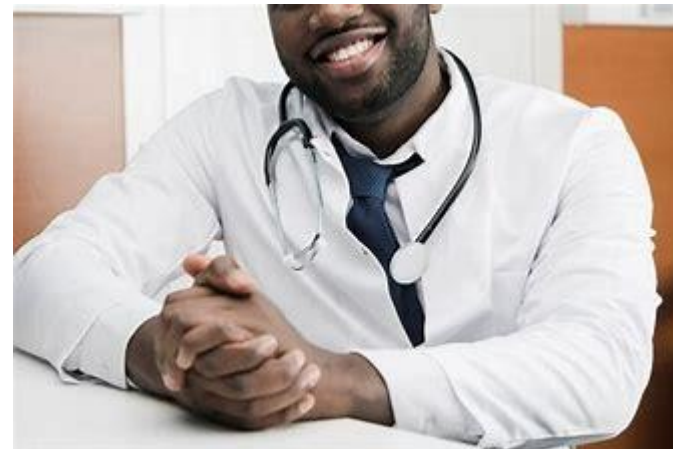
Ce bilan vise à mettre en évidence l'évaluation du grade d'obésité ,les problèmes cardiovasculaires, respiratoires ou locomoteurs.

.....



AQUA KINE SANTE

Sport Santé



Comment ça marche?

Les personnes désirant (re)prendre une activité physique d'eux même ou motivés et ou conseillés par leur professionnel de santé (médecin traitant , spécialiste , kiné habituel) doivent consulter un médecin pour la prescription et ensuite prendre contact avec la MSS.

.....

Les professionnels de santé du territoire ont un rôle important , car c'est avec eux qu'on coordonne le parcours de prise en charge du pratiquant .



Comment nous rejoindre?

1

Consultation avec votre médecin traitant suivie d'une prescription de sport adapté

2

Accueil à la Maison de Sport et Santé: évaluation, bilan phénotype, rencontre pluridisciplinaire

3

Commencement du parcours de soin sécurisé et adapté; programme personnalisés.

Parlez en à votre Médecin



.....

Maison Sport Santé de Gourbeyre



AQUA KINE SANTE

Sport Santé



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DIABÈTE : À CHACUN SON RYTHME

Chez les personnes diabétiques, l'activité physique est bénéfique à tout âge et quelle que soit la pratique antérieure.

Les recommandations portent sur 30 minutes d'activité physique par jour, que ce soit en une ou plusieurs fois (2×15 minutes par exemple).

Il y a un vrai travail d'éducation à faire pour trouver la bonne intensité d'activité physique, afin d'obtenir des effets bénéfiques sur sa santé.

.....

C'est pour cela qu'au-delà du message « santé » autour de l'activité physique, nous mettons surtout l'accent sur le plaisir de pratiquer une activité physique afin qu'elle s'inscrive dans la durée et de rendre la personne autonome dans sa pratique.

.....
*Maison
Sport Santé
de
Gourbeyre*

LE PROGRAMME EN FORM'

SPORT SANTE MALADIES MÉTABOLIQUES

Le premier temps de la prise en charge consiste en une évaluation analytique, fonctionnelle et environnementale.

On met en place des évaluations pour connaître les capacités effectives de la personne

.....

Nous prenons en compte son vécu, ses motivations, ses leviers positifs et négatifs par rapport à l'activité physique pour lui proposer ensuite un programme avec des séances d'exercices physiques adaptés très diversifiés



AQUA KINE SANTE

Sport Santé



.....
**Maison
Sport Santé
de
Gourbeyre**

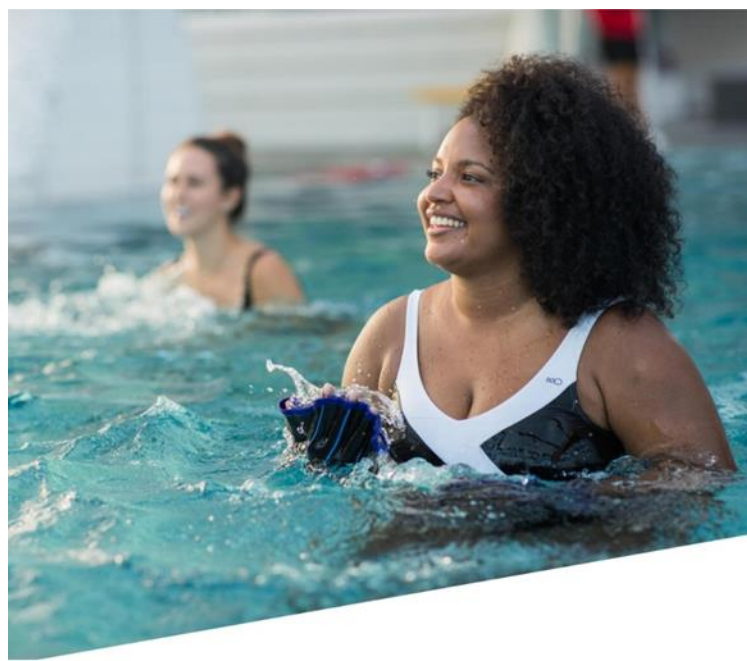
LES SEANCES

Nos équipes sont formées pour organiser des séances, dans diverses disciplines, comme la marche nordique, la gym douce, l'aquagym, et de faire en sorte que chacun, à son rythme et selon ses possibilités, puisse suivre le programme, progresser petit à petit et reprendre des bonnes habitudes, voire regagner en autonomie.



AQUA KINE SANTE

Sport Santé



.....

En Conclusion



.....

**IL N'EST JAMAIS
TROP TÔT OU
TROP TARD POUR
REPRENDRE
VOTRE FORME EN
MAIN.**

La prescription médicale d'une activité physique adaptée à travers notamment ce programme complet, au-delà du message « santé » permet d'amener les participants à retrouver leur confiance en soi et en leurs capacités, le plaisir de pratiquer une activité physique afin qu'elle s'inscrive dans la durée et dans une pratique autonome.

**NOUS
CONTACTER**

.....

Téléphone :

Secrétariat

0590593016

0590860727

Mail :

aquakinesante.97113@gmail.com

 | *Instagram*

[maison.sport.sante.gourbeyre](https://www.instagram.com/maison.sport.sante.gourbeyre)

.....

Ancien Syndicat d'Initiative ,

Rond-Point de la bouteille

13 12 Avenue Louis Phillipe

Longueteau

97113 Gourbeyre

