



Communauté Professionnelle Territoriale de Santé de la Brie

☎ 07 88 27 62 22

✉ cpts.brie@gmail.com

🌐 www.cptsdelabrie.fr

SPORT-SANTÉ

MODÈLE DE CONSULTATION ET PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE AU DIABÈTE DE TYPE 2

Dr DEMAY Jonathan Pôle de santé des Tilleuls Université Pierre et Marie Curie - Paris 6

Les contre-indications à l'Activité Physique Adaptée (APA):

- Antécédent médical récent / non stabilisé de cardiopathie ischémique ou rythmique
=> Avis cardiologique avant prescription d'APA
- Rétinopathie diabétique non traitée ou traitée récemment => contre-indication à l'APA d'intensité élevée et/ou intégrant des Valsalva
- Hypertension artérielle (HTA) non contrôlée => contre-indication à l'APA d'intensité élevée et/ou intégrant des Valsalva
- Insuffisance Rénale Chronique (IRC) sévère => contre-indication à l'APA d'intensité élevée et/ou intégrant des Valsalva
- Syndrome dysautonomique sévère => contre-indication à l'APA d'intensité élevée et/ou intégrant des Valsalva
- Mal perforant plantaire => contre-indication temporaire à l'APA avec mobilisation des 2 membres inférieurs
- Traitement insulino-sécréteur / insuline => Surveillance **AVANT / PENDANT / APRÈS** l'activité physique de la glycémie capillaire

Algorithme de prescription :

Mon patient a-t-il présenté récemment une cardiopathie (ischémique ou rythmique) ?

oui => avis cardiologie avant prescription APA

non => Question suivante

Type d'Activité physique envisagée ?

Haute Intensité => Avis cardio et EE => OK
=> Recherche d'un syndrome dysautonomique /
IRC / HTA non contrôlée / Retinopathie non
traitée ou traitée récemment

Faible intensité ou intensité modérée :
=> Question suivante

Mon patient est-il traité par insuline ou médicament hypoglycémiant (insuline / sulfamides) ?

Oui => Avis d'un diabétologue avant prescription
d'AP

Non => Question suivante

Présence de mal perforant plantaire?

Oui => Contre-indication à la pratique d'AP
avec mobilisation intense des 2 membres
inférieurs

Non => question suivante

Examen clinique :
Constantes (PA / FC de repos)
+ Auscultation cardio pulmonaire
+ Pouls périphériques
+ Examen des pieds

Examen normal ?

Oui => Rédaction de l'ordonnance

Non => Prise en charge médicale spécifique
avant prescription d'AP

Prescription Type en précisant:

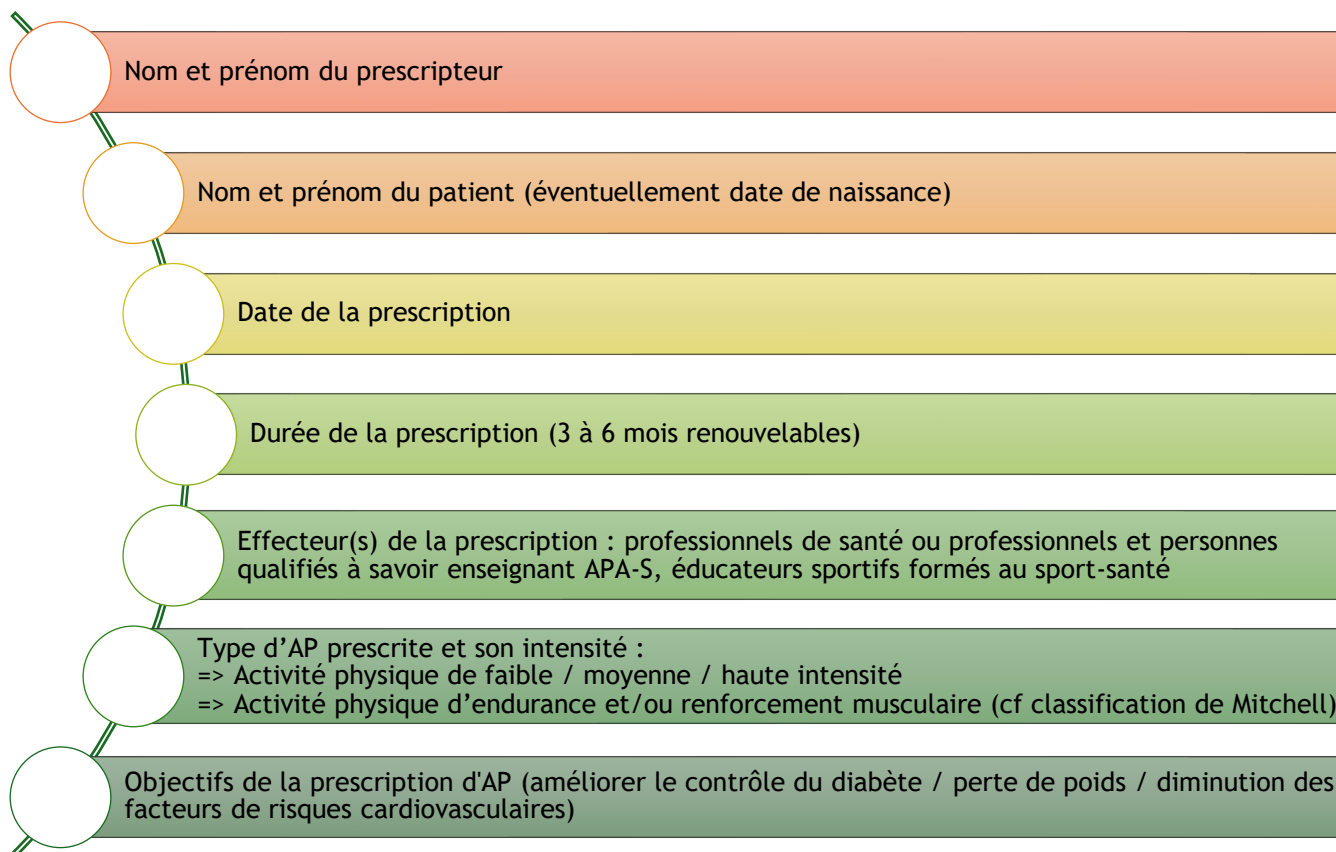


Tableau S05-P03-C11-I Classification des sports de Mitchell en fonction de leurs contraintes dynamiques et statiques.

Dynamique	A	B	C
Statique	Faible (< 40 % VO ₂ max)	Moyenne (40-70 % VO ₂ max)	Forte (> 70 % VO ₂ max)
I. Faible (< 20 % FMV)	Billard Bowling Cricket Tir à l'arme à feu Golf	Baseball Volley-ball Escrime Tennis de table	Football Tennis, badminton Squash, racket-ball Course longue distance Course d'orientation Marche athlétique Ski de fond (classique)
II. Moyenne (20-50 % FMV)	Tir à l'arc Plongée sous-marine ⁽²⁾ Automobilisme ^(1,2) Motocyclisme ^(1,2) Équitation ^(1,2)	Sprint, sauts (athlétisme) ⁽¹⁾ Patinage artistique ⁽¹⁾ Football américain ⁽¹⁾ Rugby ⁽¹⁾ Surf ^(1,2) Natation synchronisée ^(1,2)	Basket-ball Handball Hockey sur glace ⁽¹⁾ Ski de fond (<i>skating</i>) ⁽¹⁾ Course à pied moyenne distance Natation ⁽²⁾
III. Forte (> 50 % FMV)	Lancers, haltérophilie ⁽²⁾ Gymnastique ^(1,2) Luge ^(1,2) Voile, planche à voile ^(1,2) , ski nautique ^(1,2) Escalade Sports de combat	Lutte Body-building Ski alpin ^(1,2) , surf des neiges ^(1,2) Skateboard ^(1,2)	Canoë-kayak, aviron Boxe ⁽¹⁾ , décathlon ⁽¹⁾ Cyclisme ⁽¹⁾ , triathlon ⁽¹⁾ Patinage de vitesse ⁽¹⁾

Ce tableau aide à guider un patient cardiaque dans son choix de pratique sportive.

(1) Sports présentant un risque marqué de collision.

(2) Sports présentant un risque en cas de cardiopathie à risque de syncope.

FMV : force maximale volontaire ; VO₂ max : consommation maximale d'oxygène.

Ordonnance Type DT2 :

Dans le cadre du dispositif Sport Santé pour les diabétiques de type 2, faire réaliser par un professionnel qualifié en activité physique adaptée :

