



**Cette fiche pratique concerne les personnes diabétiques en surcharge pondérale ou en échec thérapeutique et s'adresse aux personnes en reprise d'activité physique ainsi qu'aux soignants en accompagnement.**

## ● **La natation pour les diabétiques : que des bénéfices !**

- Elle agit sur la mobilité articulaire et musculaire grâce à l'allègement du poids du corps en immersion. Il est plus facile de se mouvoir dans l'eau.
- Elle mobilise et renforce les capacités cardio-respiratoires et musculaires.
- Elle favorise l'équilibre glycémique et le bien être par les dépenses énergétiques.

## ● **La natation pour les diabétiques favorise la notion de plaisir**

- Elle contribue à lever les freins à la mobilité qui tiennent les patients en surpoids éloignés de l'activité physique régulière.
- Elle permet de sortir de l'isolement et retrouver confiance en soi.
- Elle sécurise par une pratique d'activité physique adaptée.

## ● **La piscine, c'est ouvert toute l'année et à proximité**

- Dans un premier temps, il est conseillé de pratiquer avec encadrement, par exemple dans les clubs labélisés « Nagez Forme Santé » de la Fédération Française de Natation <http://www.ffnatation.fr/nagez-forme-sante>.
- Dans les structures développant l'aquagym ou l'aquabike à orientation sport.
- Puis, sans encadrement, après avoir acquis les connaissances minimales auprès de structures UTEP (Unité Transversale pour l'Education du Patient) en milieu hospitalier, réseau de soins ou clubs formés au « sport santé ».

## ● **Nager sans oublier le diabète**



- Veillez à une alimentation équilibrée avec suffisamment de glucides pour faire face à la dépense d'énergie due au contact avec l'eau quelquefois fraîche.
  - Contrôlez vos glycémies avant et après la séance de natation puis toutes les 30-60 mn si l'activité est intense. (Il est recommandé de débiter la séance vers 1,5 -1,8 g/l.)
  - Prévoyez de quoi vous resucrer en cas d'hypoglycémie et de l'eau pour vous (ré)hydrater.
  - En accord avec votre médecin, vous réduirez les sulfamides ou l'insuline pour la pratique de ces activités physiques.
  - Séchez soigneusement vos pieds après les bains prolongés.
- Nagez en famille, entre amis, en groupe ou avec les enfants, petits-enfants, motive davantage !
  - La natation permet de vaincre les aprioris liés au surpoids et d'affiner sa silhouette.
  - C'est le bon complément d'une activité douce de pleine nature comme la randonnée ou le vélo.
  - La natation, c'est le plaisir des activités aquatiques de relaxation et de détente.

Le "truc" USD : <http://www.natationpourtous.com/entrainement/calculateur-calories.php>

## USD, l'expérience des pratiques

[www.unionsportsetdiabete.com](http://www.unionsportsetdiabete.com)