

# Fiche pratique NATATION

**ENCOURAGER la reprise d'activités physiques ou sportives au travers de la natation.**

*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, à proximité

- Dans un premier temps, il est conseillé de pratiquer avec encadrement, dans les clubs labélisés « **Nagez Forme Santé** » de la Fédération Française de Natation par exemple <http://www.ffnatation.fr/nagez-forme-sante>
- Dans les structures développant l'aquagym ou l'aquabike à orientation sport santé **et** dans les stages d'éducation thérapeutique proposés par l'Association DIAbète et Maladies Métaboliques de l'Omois <http://www.adiammo.org>
- 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 min si l'activité est intense.  
NB : 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

*Nager accompagné(e) en famille, entre ami(e)s, en groupe ou avec les enfants, petits/enfants, motive davantage ! N'oubliez pas les stages spécialisés USD-ADIAMMO pour identifier et comprendre les variations glycémiques liées à l'activité (grâce aux capteurs de glucose et l'analyse de vos glycémies)*

- 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)

Nov.16

