



& Diabète  
& Ramadan

# Sébastien d'Alguerre

Coach santé

Activités physiques et Ramadan



# BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE personne diabétique

Pratique régulière hebdomadaire : endurance, RM

Améliore l'utilisation de l'insuline par l'organisme


Réduire ou diminuer les doses des traitements antidiabétiques

Réduit les risques de complications liées au diabète :

- Hypertension artérielle
  - Dysfonctionnement des reins
  - Lésions des nerfs
- 





# Le jeûne et ses effets sur l'organisme

- Sommeil peut être perturbé
  - Diminution psychomotrice
  - Diminution de la vigilance
  - Déplétion hydrique (déficit de 0,5L d'eau par jour)
  - Augmentation sensation de fatigue
  - Stress psychique et physiologique
  - Hypoglycémie risques multipliés
- 



# PEUT-ON PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT LE RAMADAN ?

- Activité physique et sport
  - Commencer ou reprendre une AP après arrêt
  - Éviter l'excès
  - Intensité et fréquence
  - Quand pratiquer
  - Hydratation - comment
  - Quelle AP est préconisée ?
  - Respiration
- 



RÔLE INDISSOCIABLE DU MÉDECIN, DU  
PÔLE DIÉTÉTIQUE AVEC CELUI DE  
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

« La marche affine la silhouette  
et aiguise l'esprit »

Sylvain Tesson

