L'activité physique, une alliée pour l’équilibre du diabète

" Quand on pèse 108 kg, chaque mouvement est difficile. J’avais assez rapidement constaté qu’une demi-heure de marche permettait de baisser l’injection d’insuline de deux unités, mais faire le tour du pâté de maison, pour moi, c’était déjà beaucoup. Et puis, un jour, j’ai eu envie d’aller à un vide-greniers, à un kilomètre de chez moi. Au lieu de prendre ma voiture comme j’aurais fait avant le diagnostic, j’y suis allée à pied. J’ai parlé avec plusieurs personnes. Je me suis sentie revivre… Ma motivation a redoublé. Soutenue par une amie, j’ai appris à manger les légumes que j’aimais si peu, à réduire les parts les jours de fête, pour pouvoir manger comme tout le monde. Avec la marche, les résultats étaient vraiment très motivants." Elle a pris conscience des bénéfices de l'activité physique sur son équilibre glycémique.

L’activité physique sur prescription, où-en est-on ?

L’article 144 de la Loi de santé prévoyant la prescription et le remboursement d’une activité physique adaptée aux personnes inscrites en Affection Longue Durée se concrétise sous la forme d’un décret d’application qui a été publié le 31 décembre dernier. S’il ne prévoit pas encore de prise en charge par l’Assurance Maladie, il constitue néanmoins une avancée importante dans la reconnaissance de l’activité physique adaptée comme une thérapeutique non médicamenteuse pouvant contribuer à l’amélioration de la santé de la population. La Fédération a participé au groupe de travail mandaté par la Direction Générale de la Santé (DGS) et participera à la rédaction de l’instruction portant sur des modalités de financement, de coordination des acteurs et d’évaluation qui complétera le décret d’ici à sa mise en œuvre le 1er mars prochain.

Qui seront les intervenants ?

Les professionnels habilités à dispenser cette activité physique adaptée sont nombreux : masseur kinésithérapeute, ergothérapeute, psychomotricien, professionnel titulaire d’un diplôme d’activité physique adaptée… Il est cependant précisé que les patients présentant des limitations fonctionnelles sévères – atteinte des fonctions locomotrices, cérébrales, sensorielle et les patients douloureux – ne pourront être pris en charge que par des professionnels de santé. La question reste ouverte : quelle sera la place de chacun d’entre eux ?

Sources : http://www.ouest-france.fr/leditiondusoir/data/907/reader/reader.html?_escaped_fragment_=preferred/1/package/907/pub/908/page/
Activité physique sur prescription : qui seront les effecteurs ?, Dr Isabelle Catala, 10 janvier 2017, www.medscape.fr