

Diabète et activité physique



Diabétologie



CHU
AMBROISE
PARÉ

L'activité physique est bénéfique, peu importe son intensité.

Idéalement, elle devrait être pratiquée régulièrement (environ 30 min/jour, 5 fois par semaine).

Chez le patient diabétique, elle apporte de nombreux avantages :

- un meilleur équilibre de la glycémie
- une diminution de l'apparition des complications
- un meilleur contrôle du poids
- un bien-être moral.

Il reste primordial de vous surveiller et d'être vigilant(e) lorsque vous envisagez la pratique d'un sport. Votre comportement sera différent selon le sport et si ce dernier est programmé ou non.

Activité physique programmée

1. Avant :

Si l'activité est programmée, il est nécessaire d'adapter votre comportement :

- diminuez le traitement hypoglycémiant (comprimés ou insuline). Le dosage sera à définir en concertation avec votre endocrinologue ou augmentez l'apport de sucres complexes toujours, selon les conseils de votre endocrinologue.
- surveillez votre glycémie (voir tableau à la page suivante).



Glycémie Capillaire	Conduite à tenir
Inférieure à 70mg/dl	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se resucrer¹ 2. Postposer votre sport d'au moins une demi-heure 3. Recontrôler la glycémie capillaire.
Entre 70mg/dl et 120mg/dl	Prendre une collation de 15 gr de sucres complexes avant la séance de sport.
Entre 120mg/dl et 250mg/dl	Rester vigilant durant la séance de sport.
Supérieure à 250mg/dl	Il est déconseillé de débiter une activité physique, cela peut entraîner une aggravation de l'hyperglycémie.

¹ Voir comment gérer votre hypoglycémie en page 6.



2. Pendant :

- restez attentif(ve) aux éventuels signes d'hypoglycémie qui peuvent être masqués par la pratique du sport (sueur, chaleur...)
- n'hésitez pas à contrôler votre glycémie capillaire au cours de l'activité sportive et à prendre une collation de 15 gr de sucres complexes si celle-ci a diminué de 50mg/dl.

3. Après :

- il est également important de bien contrôler sa glycémie capillaire après l'activité physique car ses effets peuvent durer plusieurs heures et entraîner des hypoglycémies à distance de l'effort.
- il sera également possible d'adapter votre traitement avec votre diabétologue si cela s'avère nécessaire.

Activité physique non programmée

1. Avant :

Etant donné que l'activité physique n'est pas programmée, il y a un risque plus important d'hypoglycémies. Il faut donc contrôler votre glycémie capillaire et, en fonction de celle-ci, prendre une collation avant de débiter votre séance de sport (voir tableau des collations **en page 6**).

2. Pendant :

- restez attentif(ve) aux éventuels signes d'hypoglycémie qui peuvent être masqués par la pratique du sport (sueur, chaleur...).
- n'hésitez pas à contrôler votre glycémie capillaire au cours de l'activité sportive et à prendre une collation de 15 gr de sucres complexes si celle-ci a diminué de 50mg/dl.

3. Après :

Il est aussi primordial de contrôler la glycémie capillaire après l'activité physique car ses effets peuvent durer plusieurs heures et entraîner des hypoglycémies à distance de l'effort.

Activité physique prolongée

Nous entendons par activité physique prolongée, une activité qui s'étend sur plusieurs heures (randonnée, visite ou excursion, parc d'attractions...).

Vous pouvez appliquer les mêmes conseils que précédemment. Il sera juste important de bien surveiller votre glycémie capillaire à plusieurs reprises durant la journée (ou demi-journée).

Si une hypoglycémie survient, il faudra vous resucrer mais également envisager de faire une pause (d'au moins une heure) ou de stopper votre activité.



Quelques conseils

Toujours avoir avec vous de quoi contrôler votre glycémie et vous resucrer plusieurs fois en cas de besoin (voir comment gérer votre hypoglycémie **en page 6**).

- La fréquence, la durée et l'intensité de votre activité sportive devront être augmentées progressivement en fonction de vos capacités et de vos envies.
- Assurez-vous, si vous pratiquez un sport en groupe, qu'au moins une personne soit informée que vous êtes diabétique et sache comment réagir.
- Si vous vous sentez fatigué(e) ou que vous ressentez une baisse de vos performances, pensez à contrôler votre glycémie capillaire, c'est peut-être une hypoglycémie.
- Évitez d'injecter votre insuline dans la partie du corps sollicitée par votre activité sportive.
- La pratique de sports extrêmes est à éviter mais elle n'est pas toujours impossible sous certaines conditions et précautions, parlez-en avec votre endocrinologue.
- Vous pouvez prendre contact avec des associations sportives qui réunissent des personnes diabétiques désirant faire du sport ensemble. Par exemple, l'Association Belge du Diabète (ABD) au 02 374 31 95 ou sur internet : www.diabete-abd.be.

Tableau des collations

Quantité	Augmentation de la glycémie	Exemples
15 gr de sucres complexes	Augmentation de la glycémie de 50mg/dl	<ul style="list-style-type: none">• 1 madeleine• 3 petits beurres• 4 petites biscottes• 3 galettes de riz
30 gr de sucres complexes	Augmentation de la glycémie de 100mg/dl	<ul style="list-style-type: none">• 3 betterfoods• 1 + ½ tartine de pain• 60g de baguette

Comment gérer les hypoglycémies ?

Vous êtes en hypoglycémie lorsque votre appareil indique un taux inférieur à 70 mg/dl. Vous devez donc la corriger. Comment ?

- **entre deux repas**
 - » si la glycémie se situe entre 50 et 70 mg/dl
resucrer avec 15 g de glucides (3 pierres de sucre ou 1 mini canette de coca non light) ;
 - » si la glycémie se situe en dessous de 50 mg/dl
resucrer avec 20 g de glucides (4 pierres de sucre ou 200 ml de coca non light) ;
 - » si l'hypoglycémie survient au coucher ou pendant la nuit
prenez une tartine au fromage en plus du resucrage prévu ci-dessus.

À savoir, 15 g de glucides font remonter la glycémie de +/- 50 mg/dl !

Recontrôler votre glycémie après 15 minutes et si elle est toujours inférieure à 70 mg/dl, répéter le resucrage.

- **au moment du repas**

- » si la glycémie se situe entre 50 et 70 mg/dl et que vous n'éprouvez pas de symptômes d'hypoglycémie

prenez votre repas et à la fin de ce dernier, faites votre injection d'insuline. Contrôlez à nouveau votre glycémie 15 minutes après votre injection ;

- » si la glycémie se situe entre 50 et 70 mg/dl et que vous éprouvez de symptômes d'hypoglycémie

prenez 10 g de glucides (2 pierres de sucre en plus du repas).

- » si la glycémie est < 50 mg/dl

prenez 10 g de glucides (2 pierres de sucre en plus du repas). Ne tenez pas compte de ces 10 g pour le calcul de votre dose d'insuline.

Si vous êtes inconscient, une tierce personne peut vous injecter en intra-musculaire du glucagen hypokit. Il est donc nécessaire d'en discuter avec vos proches afin de parer à toutes les situations !

Nous restons à votre disposition.

L'équipe de diabétologie du CHU Ambroise Paré
065 41 41 86

NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





CHU
AMBROISE
PARÉ

Boulevard Kennedy, 2 - 7000 Mons

T : 065/41.40.00 - F : 065/41.40.19
Prise de rendez-vous au 065/41.41.41

www.hap.be

Facebook : [CHU Ambroise Paré](#)

