

# Bouger en sécurité : Les 12 points à retenir



**Les bienfaits de l'activité physique sur les personnes diabétiques ne sont plus à démontrer : c'est l'un des 3 piliers du traitement. On va tout vous dire !**

*Ce document, comme la fiche DERAP\*, a été conçu pour des personnes diabétiques insulino-traitées avec traitement basal/bolus.*

La reprise d'activité physique enseignée par les soignants, reste compliquée et susceptible de remettre en cause votre sécurité par des corrections inadaptées.

Le « **travail** » d'**adaptation du traitement**, qui devient vite nécessaire, **est une formidable école vers l'autonomie**. Ci-dessous quelques points importants à connaître pour bouger en sécurité.

## Rappel des 3 piliers du traitement pour agir sur son diabète :

- L'alimentation.
- L'activité physique (AP).
- Le traitement (comprimés ou insuline).

## Comment définir mon activité physique ?

- Sa durée.
- Son intensité.
- Son type.
- Le moment de la journée où elle est pratiquée par rapport aux repas.
- Sa dangerosité (en cas d'hypoglycémie).

## Quand contrôler ma glycémie lors de l'AP ?

- Une heure trente **avant** environ, si besoin d'insuline.
- Au **moment** de débiter l'AP.
- **Pendant** selon la durée de l'AP.
- **A la fin et 30 mn après.**
- La nuit **suivante** (si la durée de l'AP est supérieure à une heure).

## Avec quoi ?

- Mon lecteur de glycémie.
- Mon capteur (ex : FreeStyle Libre) au bras.

## Ai-je besoin de suppléments en glucides ou collation lors de l'AP ?

(la quantité quotidienne de glucides étant respectée)

- **Avant** l'AP si ma glycémie est < 1,5 g.
- **Pendant** si l'AP dure plus d'une heure trente.
- **Après** : collation préventive de l'hypoglycémie nocturne retardée.
- Collation en cas d'AP **imprévue** si traitement par multi-injections.

## Quand modifier ma dose d'insuline ?

- **Avant** l'AP : Souvent, il faut baisser son **insuline rapide** pour éviter l'hypoglycémie pendant l'AP.
- **Baisser l'insuline rapide si l'AP a lieu pendant la durée de son action.**
- **Après** l'AP : Parfois il faut baisser son insuline pour éviter une hypoglycémie retardée. (AP > 1h, après-midi).

## Comment modifier ma dose d'insuline ?

- La réduction se fait **en %** de dose d'insuline.



### **Mais sur quelle insuline agir ?**

- L'insuline rapide si l'AP est effectuée dans les 3 h suivant le repas.
- L'insuline lente si l'activité se prolonge.

### **Incidents : hypoglycémies pendant l'AP ou après : jusqu' à 24 h après si AP > à 1 heure**

#### **Traitement**

- Environ 15 g de sucres rapides (la quantité dépend de l'insulinorésistance), voire plus si effort poursuivi.
- Arrêter AP pendant 10 mn.
- Recontrôler sa glycémie.

### **Incidents : hyperglycémie parfois pendant l'AP**

#### **Traitement :**

- **Hyperglycémie brève** : attendre.
- **Hyperglycémie prolongée** :
  - Besoin d'insuline rapide.
  - Boire beaucoup d'eau.
  - Vérifier acétone (Diabétique type 1).

### **Dans mon sac de sports ou sac à dos :**

- De quoi me **resucrer** en cas d'hypoglycémies selon mes préférences : 3 sucres ou équivalents.
- Ma **collation** du jour en sucres lents (fruits secs, barre de céréales...) ou déjeuner/gouter.
- De l'eau.
- Pansements et pommade lubrifiante pour protéger mes pieds (marche, jogging, ...).
- Autres protections (solaire, pluie, tour de cou...).
- **Et finalement le plaisir retrouvé de pratiquer son sport préféré.**

### **Dans mon assiette/verre avant mon AP :**

- Associer un légume avec des féculents en même quantité.
- Privilégier la prise d'un dessert/produit sucré et fruit en fin de repas, plutôt qu'une prise isolée.

*Ce document a été rédigé spécialement pour un stage USD par le Dr C.BERNE (Diabétologue) à partir des recommandations professionnelles (SFD 2019) et le Dr BARRIQUAND (Diabétologue).*

*Toute modification de votre traitement doit être faite en accord avec votre diabétologue.*

*Avant de débuter une activité physique, parlez-en à votre médecin qui vous délivrera un certificat de non contre-indication à la pratique sportive et vous prescrira un bilan cardiovasculaire si besoin.*

*Les stages et séjours USD sont une possibilité d'acquérir ces réflexes sur le terrain.*

\* DERAP : Diabétique en Reprise d'Activité Physique