

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*