



**L'équitation comporte 27 disciplines parmi lesquelles le dressage, l'obstacle, le cross, le cheval loisirs, le polo, la monte américaine... Cette fiche s'intéresse au « cheval loisirs » à travers la balade et la randonnée.**

Le diabète n'est pas une contre-indication à la pratique de l'équitation même en compétition, aussi bien pour le concours de saut d'obstacles (Jumping), le complet, le dressage, que l'endurance. Un bilan cardiaque préalable est conseillé comme une surveillance de la tension artérielle. On écartera également les pathologies inflammatoires et/ou évolutives du rachis.

Pensez à informer votre moniteur et vos compagnons randonneurs de votre diabète, en leur expliquant la conduite à tenir en cas d'hypoglycémie. Comme dans toute activité sportive, emportez toujours de quoi contrôler votre glycémie, des produits de resucrages et collations.

## ● La balade

Comme toujours avant de débiter une activité physique, contrôlez votre glycémie avant de monter à cheval et estimez la durée et la difficulté de votre balade.

Vous allez solliciter vos muscles et devrez-vous impliquer complètement pour comprendre et diriger votre cheval. Si vous êtes débutant(e) en équitation, la balade peut vous faire dépenser de l'énergie, donc du glucose. A l'inverse, le stress peut être très important au départ et occasionner de fortes hyperglycémies. Toutes les situations glycémiques peuvent donc se rencontrer.

Prenons l'exemple d'une balade d'une heure d'intensité moyenne, nous vous conseillons :

- **Une heure avant**, effectuez un contrôle de la glycémie, ce qui vous permettra, au choix, d'absorber quelques glucides, de ne rien faire ou peut-être de diminuer le débit de votre pompe selon les protocoles établis avec votre diabétologue.
- **Au moment du départ en balade**, nous vous **conseillons** d'avoir une glycémie supérieure à 1,5 g/l. Durant la balade d'une heure, sans vous mettre en danger, vérifiez votre glycémie après 30 minutes et consommez des glucides **si la glycémie baisse ou reste à un niveau trop faible** selon vous.
- **A la descente du cheval**, vérifiez votre glycémie qui peut encore évoluer dans les deux sens et prenez les mesures adaptées à sa correction.

## ● La randonnée

La randonnée est une longue balade sur 1 ou plusieurs jours. En plus de la fatigue musculaire on notera un risque de fatigue due à l'effort prolongé. Vous devrez peut-être bichonner votre monture avant le départ, cette dépense énergétique peut entraîner une baisse de la glycémie.

Contrôlez-vous avant le départ et resucrez-vous le cas échéant. Tolérez une glycémie entre 1,2 g/l et 1,8 g/l ; soyez vigilant même aux conséquences d'une faible dose d'insuline.

Pendant la randonnée, contrôlez régulièrement votre glycémie toutes les 90 minutes (ou plus souvent en cas de port d'un capteur glycémique en continu). La fatigue peut avoir pour vous les mêmes symptômes qu'une hypoglycémie ; contrôlez-vous avant toute intervention plutôt que de trop vous resucrer. Si vous avez constaté une baisse de glycémie lors des journées de randonnée, gardez des produits de resucrage accessibles afin de les utiliser rapidement et absorbez régulièrement des collations à horaires réguliers (exemple : 15 g / 30 minutes).





Si vous chevauchez plusieurs jours vous allez apprendre à vous connaître, mais n'omettez pas pour autant les contrôles réguliers et les collations. On observe une augmentation de la sensibilité à l'insuline les 3 premiers jours et chez des personnes plutôt débutantes.

Prévenez les participants afin que tout le monde sache quoi faire au cas où vous auriez un problème. La nuit, gardez près de vous de quoi vous resucrer et soyez vigilant(e) à l'hypoglycémie post effort due à la reconstitution des réserves musculaires en glycogène.

## ● Baisse de la glycémie

---

Si votre glycémie a amorcé une descente en dessous d'1,2 g/l, prévenez votre entourage et suivez votre protocole de collation préventive d'hypoglycémie ; pensez à intensifier la surveillance glycémique jusqu'à sa remontée.

En situation d'hypoglycémie ressentie ou inférieure à 0,7 g/l, arrêtez-vous et descendez de cheval. Suivez votre protocole de resucrage et ne repartez qu'avec une glycémie suffisante, tout en intensifiant sa surveillance. Nous conseillons 15 grammes de glucides (3 morceaux de sucre dilués ou 15 cl de limonade sucrée ou une briquette de jus de fruits ou 1 cuillère à soupe de confiture ou de miel...).

Michèle, notre cavalière rédactrice, transporte des bouteilles de jus de fruits et sait que 8 gorgées correspondent à 20 cl, pratique !

Prenez en compte ces événements hypo ou hyperglycémiques lors des balades suivantes afin d'ajuster votre traitement et ne pas les subir à nouveau.

## ● Stress et risque d'augmentation de la glycémie

---

L'équitation peut aussi provoquer des émotions, une « montée d'adrénaline » comme le saut, la vitesse, la voltige, le galop ou simplement l'angoisse de monter, qui déclenchent une hyperglycémie. Préférez attendre la fin de l'exercice pour corriger l'hyperglycémie selon votre expérience et le protocole conseillé par votre médecin. Il existe un risque d'hypoglycémie après l'effort (durant environ 2 heures), due entre autres à la baisse d'adrénaline.

**Et n'oubliez pas : soyez attentif à votre bien être et amusez-vous bien !**

*Cette fiche a été élaborée avec l'aimable participation de Michèle SIMON*