



La pratique du vélo, en France, est en constante augmentation sous toutes ses formes : découverte, loisir, déplacements utilitaires, compétition, VTT, triathlon.

Le cyclisme est un sport porté, d'endurance, non traumatique et accessible après un bilan santé préalable.

Pour les personnes en excès de poids ou ayant des problèmes articulaires, le vélo d'appartement est vivement recommandé.

● Les bienfaits du cyclisme

Le cyclisme favorise :

- En roulant à une allure modérée, la prévention des risques cardio-vasculaires et une diminution de l'hypertension.
- La réduction des résistances à l'insuline et une diminution des glycémies.
- La combustion des graisses, la baisse du cholestérol et l'amélioration de la digestion pouvant favoriser la perte de poids.
- Le renforcement du squelette et le maintien musculaire permettant d'affiner le corps.
- Des moments de détente dans des paysages magnifiques.
- Le développement sensoriel grâce au contact avec l'environnement.
- Un renforcement des capacités respiratoires.



● Avant la sortie

- Choisir son équipement (vélo, casque obligatoire, gants en cas de chute, collant pour la selle, trousse de secours, équipement de réparation).
- Vérifier son assurance ou la licence de cyclotourisme.
- Préparer son parcours, qu'il soit adapté à ses capacités (longueur, dénivelé...) et informer ses proches.
- Se renseigner sur la météo (vêtements adaptés).
- Selon avis médical, augmenter ses réserves en glycogène lors de sorties particulièrement longues et difficiles via une augmentation de son ingestion de glucides.
- Préparer ses collations et resucrages.
- Adapter son traitement : en accord avec son médecin, diminution du débit de base pour les personnes sous pompe, ou de la dose d'insuline pour les cyclistes sous multi-injections voire diminution des comprimés ADO.
- Mesurer sa glycémie au moment du départ, puis régulièrement et emporter de quoi se contrôler pendant toute la sortie.
- Posséder un téléphone portable, à utiliser à l'arrêt en cas d'appel aux secours.

● Pendant la sortie

La consommation énergétique à l'effort peut doubler par rapport à celle au repos.

- Respecter scrupuleusement le code de la route, rouler en petits groupes et informer ses compagnons de route de son diabète ainsi que de la conduite à tenir en cas d'hypoglycémie.
- Contrôler sa glycémie régulièrement (chaque demi-heure, heure ou plus) selon l'intensité d'effort et sa gestion du diabète. Un lecteur de glycémie en continu est un plus mais gare à la lecture d'écran sur les routes.
- S'hydrater toutes les 15 minutes pour éviter les crampes et autres bénéfices.
- Recharger ses réserves en glucides avec des produits à index glucidiques variés (jus, pâtes de fruits, fruits séchés, boissons sucrées).

● Après la sortie et la nuit suivante

En fonction de la sortie et votre expérience :

- Contrôler sa glycémie et surveiller la reconstitution des réserves musculaires (glycogène).
- Boire pour reconstituer ses pertes d'eau.
- Manger des féculents pour reconstituer ses réserves de glycogène.
- Prendre soin de ses muscles et ligaments en pratiquant des étirements progressifs.

● Autres pratiques pour les cyclistes

- Le VTT :
La pratique du VTT se différencie de celle du cyclo-plaisir par des parcours sur terrain accidenté, hors routes goudronnées.
- Le triathlon
C'est une combinaison de trois sports : natation, vélo et course à pied. Comme le VTT, il peut nécessiter une préparation très spécifique.



Contact : www.cyclodiabete.com