

Natation et activités aquatiques

Avant d'entrer dans l'eau	Pendant la séance	Après la séance
Mesure de la glycémie impérative (glycémie si possible ½ heure avant)	Mesure de la glycémie toutes les ½ heures conseillée <i>En cas de doute sur des symptômes d'hypoglycémie, ne pas hésiter à faire sortir l'élève de l'eau.</i>	Mesure de la glycémie conseillée
Collation glucidique si glycémie trop basse	Collation glucidique selon la durée de l'activité.	Etre vigilant : une hypoglycémie retardée peut survenir plusieurs heures après l'activité physique

- **Mise en sécurité** : voir le si protocole de mise à l'eau est mentionné (P.A.I.) : [risque accru d'hypoglycémie en milieu aquatique et à ses conséquences dans ce milieu inhabituel](#).
- **Pour le jeune traité par pompe à insuline** : déconnexion possible (pompe déconnectable) le temps de l'activité. La déconnexion ne doit pas dépasser 1 h 30 : il ne reçoit pas d'insuline durant cette période.

Une glycémie plus élevée que pour d'autres activités physiques sera souhaitée au départ. Une activité physique en binôme est sécurisante. S'alimenter à la piscine peut être nécessaire : apporter du resucrage et le lecteur de glycémie au bord de la piscine.

Même protocole pour toutes les activités d'eau : aviron, kayak, surf, planche à voile, voile, canoë, ...


Activités de pleine nature

- **Activité de longue durée** (randonnée, VTT, ski) :
 - ♦ Collation glucidique régulière conseillée : 1g de glucides/kg/h (si insuline non réduite) cf. ISPAD - Annexe 4
 - ♦ Prendre en considération les facteurs agissant sur la glycémie :
 - Conditions climatiques, imprévus
 - Intensité et durée de la pratique
 - Stress et geste technique : un élève débutant consommera plus d'énergie qu'un sportif confirmé.

Plus les hypoglycémies sont répétées, moins elles sont ressenties.

Activités sportives et stress

L'adrénaline sécrétée lors du stress peut générer une hyperglycémie (hyperglycémie paradoxale), **et ceci même avec une dépense énergétique importante.**

Le stress dépend :

- **Du type d'activité** : escalade, activités duelles.
- **Des circonstances** : évaluation, compétition.