

Fiche 7

Activité physique et diabète - Adaptation du traitement L'hypoglycémie : comment la prévenir

Si l'activité physique est brève et peu intense, il n'est pas nécessaire de modifier son traitement.

Si l'activité physique s'intensifie et se prolonge, une adaptation est nécessaire en prévention de l'hypoglycémie qui peut survenir pendant et après l'activité physique (juste après, et jusqu'à 24 heures au décours).

Comment la prévenir :

- Par des autocontrôles glycémiques plus fréquents, pour avoir une meilleure connaissance de l'évolution de la glycémie dans le sang lors de l'A.P, pour construire son expérience et prendre ses repères.
- Par un supplément de glucides (ex : collation à 10 g ou 20 g de glucides selon l'âge et le poids) qui peut s'avérer nécessaire avant, voire pendant ou après l'activité physique.
- Par la réduction de la dose d'insuline, agissant pendant (voire après) l'activité physique (en fonction de la durée et de l'intensité de l'activité physique).



Un apport hydrique est indispensable lors de toute activité physique, et d'autant plus si la glycémie est élevée.



Adapter son traitement pour éviter les désagrément des symptômes liés à l'hypoglycémie, afin que ceux-ci ne soient pas une barrière à l'activité physique.

Exemples de collations et resucrage :

<http://www.ajd-diabete.fr/le-diabete/tout-savoir-sur-le-diabete/lhypoglycemie/>