



L'aviron est un sport de plein air pouvant aussi être pratiqué en salle. C'est un sport complet, porté, renforçant le système cardio-vasculaire. Il apporte une mobilisation musculaire importante tout en évitant les traumatismes articulaires.

Ce sport, accessible à tous, est progressif. Son intensité est modulable et adaptable à vos capacités.

Chaque diabétique est unique. Ces quelques conseils pour débiter l'aviron sereinement avec un diabète sont d'ordre général et ne se substituent pas aux recommandations de vos médecins. Parlez-en avec eux !

● Avant de débiter



- Quelles que soient vos capacités physiques, il est impératif de savoir nager et s'immerger sous l'eau. Un certificat de non contre-indication à la pratique de l'aviron est obligatoire, c'est votre médecin traitant qui le délivrera. C'est également lui avec qui vous verrez si vous avez un risque particulier d'hypoglycémie et dans ce cas, comment le gérer.

- Nous vous recommandons de prévenir vos amis rameurs et barreaux de votre diabète et de votre gestion de cette situation.

● Avant d'embarquer

- Il est prudent de ne pas démarrer une activité physique de ce type avec une glycémie inférieure à 1,5 g/l (8,3 mmol/dl).
- Emportez le scanner de votre capteur ou votre lecteur de glycémie dans une pochette étanche.
- N'oubliez pas des produits de resucrage ne craignant pas l'eau comme une briquette de jus de fruit, des pâtes de fruit emballées, une barre de céréales, des biscuits emballés ou autre selon vos habitudes. Privilégiez les sucres rapides (soulignés) qui font remonter la glycémie rapidement.



● Pendant l'activité

- Contrôlez régulièrement votre glycémie en la mesurant et en l'ajustant le cas échéant, chaque demi-heure par exemple, puis toutes les heures, selon la durée de l'effort.
- Choisissez un resucrage régulier afin de ne pas descendre sous 1 g/l (5,5 mmol/dl) car il est préférable de prévenir que de guérir l'hypo sur l'eau.

● Après l'activité

Faites un test glycémique car l'effet de l'effort peut se poursuivre. Des contrôles dans les heures qui suivent vous aideront à définir un schéma d'équilibre qui vous conviendra pour une pratique régulière.

Vous vous interrogez encore ? N'hésitez pas à nous contacter unionsportsetdiabete@outlook.fr

USD, l'expérience des pratiques

www.unionsportsetdiabete.com