

## Annexe 3

# En savoir plus : comprendre la glycémie de l'élève diabétique lors de l'activité physique en E.P.S.

*Dans tous les cas, il est souhaitable que l'élève connaisse son taux de glycémie avant de démarrer une activité en toute sécurité (voir Fiche 7).*

### L'horaire du cours E.P.S.

- Si le cours est pratiqué à distance des repas, le risque de survenue d'une hypoglycémie est plus important que lorsque celui-ci est pratiqué juste après un repas équilibré.

*La prévention de l'hypoglycémie tiendra compte de l'horaire du cours.*

### Le type de sport pratiqué

La glycémie varie différemment selon le type de sport pratiqué :

- Les activités aérobies alternant avec des activités anaérobies (activités fréquentes chez le jeune) peuvent entraîner des hypoglycémies au décours immédiat de l'activité physique (ex : jeux de ballon, tennis).
- Les activités aérobies sont hypoglycémiantes pendant l'activité physique, voire après si elles se prolongent (ex : vélo, randonnée pédestre, natation, ski de fond).
- Les activités anaérobies, intenses et brèves, sont hyperglycémiantes pendant l'activité physique (ex : sprint, lancer de poids).

*La dépense énergétique varie selon le type de sport pratiqué et nécessite un supplément de glucides différent (voir Annexe 2).*

### L'intensité

- Un sport très intense peut être hyperglycémiant par le biais des catécholamines sécrétées.
- Une activité physique peu intense et brève ne demandera pas d'adaptation particulière.

### La durée

- Si l'activité physique se prolonge au-delà de 1 h 30, il est nécessaire de prendre des collations glucidiques régulièrement.

### Le mode de délivrance de l'insuline selon le type de sport

- **Sous pompe à insuline** : selon l'activité physique (ex : piscine, jeux de ballon), une déconnexion du cathéter peut être nécessaire, entraînant une interruption de l'injection d'insuline. L'auto contrôle doit être renforcé.  
Une déconnexion de la pompe supérieure à 1 h 30 est déconseillée.

## L'activité physique imprévue

- l'hypoglycémie est plus facile à prévenir sous pompe en réduisant son débit d'insuline temporairement, que sous multi injections où la seule possibilité est de majorer son apport en glucides.

*Toujours interpréter les glycémies dans le contexte détaillé de l'activité, pour adapter la conduite à tenir (CAT) à court terme (collation, doses d'insuline), pour réfléchir sur expérience, pour anticiper la CAT lors des prochaines séances.*