



**La course à pied (CAP) regroupe un ensemble d'activités dont le jogging, le footing, l'endurance, le fond, le cross, la course hors-stade, le trail, le marathon ou l'ultra.**

## ● Pourquoi courir ?

La CAP reste une activité physique accessible qui peut se pratiquer en plein air et à tout âge. Source de bien-être physique et mental, elle peut faciliter la perte de poids et favoriser le lien social.

Pour nous les diabétiques, l'activité physique engendre des variations glycémiques parfois importantes. Chacun apprend à se connaître et adapter son traitement ou son alimentation pour maintenir l'équilibre du diabète. L'activité physique ou sportive peut aider à une meilleure maîtrise de nos traitements et développer une plus grande sensibilité à l'insuline

L'activité physique en général a donc des actions préventive et curative sur le diabète, elle reste aussi importante que les règles hygiéno-diététiques et les médicaments.

## ● Comment débiter ?

Préférez des terrains tendres pour vos premières foulées, essayez d'être accompagné(e). Réduisez le risque podologique en limitant les frottements grâce aux chaussettes à coutures plates, au textile adapté et en mettant une crème protectrice préventive.

Vos chaussures seront de préférence souples, à semelles molles et d'une taille légèrement supérieure. Vos premières foulées seront lentes (footing), vous pourrez alterner course et marche et augmenter progressivement vos temps de course et allure en fonction de vos sensations. Un à deux joggings hebdomadaires est un bon début. Essayez de progresser vers 2 à 3 joggings par semaine (1 h au total) pendant 2 voire 3 semaines

## ● Quelques conseils pour courir sereinement avec un diabète

Nous sommes avant tout des sportifs pratiquant la CAP et devons suivre à minima les mêmes règles d'échauffement, de choix de matériel, d'hydratation, de prise en compte de l'environnement, d'écoute de son corps, de récupération et de sécurité, qu'un joggeur non diabétique !

A ces règles de base, s'ajoute la réduction des risques :

- La glycémie : Idéalement contrôlée avant l'activité, chaque ½ heure ou heure, à l'arrivée et les heures suivantes, sa fréquence de surveillance devra être adaptée à vos besoins, à vos repères. L'observance de cette surveillance glycémique vous permettra à l'avenir d'adapter votre traitement et votre alimentation à l'effort projeté en accord avec votre médecin.
- Nous vous conseillons de ne pas commencer à courir avec une glycémie inférieure à 150 mg/dl (= 8.3 mmol/dl) et de choisir un resucrage régulier afin de ne pas descendre sous les 100 mg/dl (= 5.5 mmol/dl). En complément d'une hydratation indispensable à base d'eau, le resucrage peut se présenter sous forme liquide (sirop dans eau, sodas, boissons sportives énergétiques, jus...) et/ou solide (sucre, barres de céréales, pâtes de fruits, bonbons, fruits secs, gâteau sport, barres énergétiques, biscuits...)
- La prévention : Elle se décline en différentes actions comme porter sur soi un document d'identité, prévenir son entourage de course de sa maladie, ses proches de son parcours, posséder un matériel suffisant et en état de fonctionner et pourquoi pas, la conduite à tenir en cas de problème.

**Chaque diabétique est différent, ces conseils sont d'ordre général et ne se substituent pas aux recommandations de vos médecins.**

USD, l'expérience des pratiques

[www.unionsportsetdiabete.com](http://www.unionsportsetdiabete.com)

