

Les sports d'hiver et le diabète insulino traité



Vous aimez les paysages enneigés, les points de vues magiques de cols et l'odeur du feu de bois autour de la cheminée. Vous êtes comme des enfants devant les stalactites accrochées au toits des chalets ... Le diabète vous accompagne sur les pistes... nous aussi !

Les sports d'hiver offrent une variété de pratiques, des intensités fort différentes qui amènent à des gestions adaptées des dépenses énergétiques en fonction du niveau de pratique, de l'intensité et de la durée.

A chacun de prendre ses repères dans ce domaine. Le ski alpin peut être considéré comme fractionné, le ski de fond et les raquettes comme activités d'endurance.

Se chauffer, monter des marches glissantes, attendre au télésiège sont des facteurs à prendre en compte pour la gestion de votre diabète.

La prévention des hypoglycémies passe par l'anticipation et nécessite donc :

- **L'accord du médecin traitant pour la pratique de ces sports.**
- L'utilisation d'un capteur de glycémie (type FSL) permet de [vérifier et de suivre sa glycémie facilement](#), de contrôler fréquemment sa tendance (flèches).
- L'adaptation des doses d'insuline sera faite selon avis de votre diabétologue et votre expérience.
- Démarrer l'activité en passant en hyperglycémie modérée. On peut aussi réduire les bolus avant effort selon son intensité sa durée et les conditions climatiques.
- Les prises de collations glucidiques fréquentes (45 minutes) et de resucrages si besoin (15 g de glucides).

Après l'activité, analysez vos courbes glycémiques [pour comprendre et apprendre de l'expérience](#) et mieux faire demain.

Ces efforts moyens sont gros consommateurs de calories (**300 à 600 kcal/h d'activité**) nécessitant une [recharge régulière en glucides](#) de 35 g/h à 60 g/h selon intensité).

Pas de glucides : pas d'énergie.

Pensez aussi aux boissons chaudes (chocolat chaud : 30 g de glucides)

La raquette c'est délicieux, mais vu les lipides ingurgités, au réveil vous risquez de vous retrouver très haut en glycémie !

Important

L'insuline gelée est détruite, les glycémies au bout du doigt sont difficiles, capteurs et pompes sont sensibles au grand froid (quelques données fabricants ci-dessous) :

Paramètres / Notices 2022	ABBOT	DEXCOM G6			MEDTRONIC			
	Lecteur FSL 2	Transmetteur	Récepteur	Capteur	L640G	Capteur Enlite	Transmetteur Gardian 4	Capteur Gardian Sensor 4
Température de fonctionnement	10 à 45° C	10° C	0° C		5 à 45° C	2 à 30° C	0 à 45° C	2 à 27° C
Température de conservation	20 à 60° C	0 à 45° C	0 à 45° C	2° C à 30° C				
Altitude de fonctionnement	381 à 3048 m	365 à 4206 m	365 à 4114 m		315 à 2588 m		350 à 4500 m	
Message d'erreur	E 1							

Comme vous, votre matériel doit être protégé du froid en le mettant dans une poche près du corps si la température est négative .

Pour une semaine de sports d'hiver, au bout de 3 jours, l'insulino-sensibilité est acquise et au retour, quelques jours de transition sont nécessaires pour rétablir l'équilibre.

Les sports d'hiver : oui ! Pour augmenter votre endurance, vos capacités musculaires, réduire les risques cardio-vasculaires et l'hypertension et mieux comprendre votre diabète.

Fiche élaborée avec l'aimable collaboration des Dr. Muriel Tschudnowsky et Dr. Catherine Berné, diabétologues

UNION SPORTS & DIABETE

Association d'intérêt général

49 rue de Chatenay, Bretagne 2, 92160 Antony

contact@unionsportsetdiabete.fr - www.unionsportsetdiabete.com