



La randonnée pédestre consiste à suivre un parcours connu, balisé ou non. Cette activité de plein air peut être de loisir/découverte, touristique ou sportive et se décline selon différents paramètres : durée, terrain, rythme et difficultés. D'un coût modéré, la rando est une activité accessible à tous, adaptable à toutes capacités et permet de découvrir la nature.

● Pourquoi randonner

Pratiquée régulièrement, la randonnée est bénéfique pour les personnes diabétiques, comprenant un rôle social, de proximité. Sport d'endurance, elle reste facile à débiter et laisse libre de choisir son rythme. Randonner est l'occasion de mieux appréhender son diabète et permet de réduire la surcharge pondérale, de diminuer la résistance à l'insuline. Elle agit favorablement sur l'hypertension, l'hyperlipidémie, favorise le tonus musculaire, réduit les risques cardio-vasculaires et est un moyen de faire baisser sa glycémie. La randonnée permet d'améliorer son HbA1C.

Progressivement, vous améliorerez vos résistances physiques, psychologiques tout en développant votre niveau de compétence, vos capacités physiques et votre autonomie.

● Comment randonner

Certains états peuvent limiter ou contre-indiquer la pratique d'une activité physique (neuropathie, diabète déséquilibré, risque cardio-vasculaire, rétinopathie grave non stabilisée...), consultez votre médecin traitant pour vous en autoriser la pratique et vous délivrer un certificat de non-contre-indication le cas échéant.

Pour randonner en sécurité



- Évitez de partir seul(e), préférez la randonnée en groupe, association ou club avec un guide.
- Informez de vos départs et itinéraires et renseignez-vous sur les conditions météo (surtout en montagne).
- Emportez : carte IGN, topos guide, boussole ou GPS, téléphone, chaussures adaptées à vos parcours (déjà portées), chaussettes, poncho ou blouson léger imperméable, polaire (l'hiver), en se limitant à 3 couches.
- Privilégiez un sac à dos confortable et ergonomique contenant 1.5 l d'eau (indispensable), un liquide glucosé, casquette, lunettes de soleil, crème solaire, foulard voire gants, collations selon la durée de l'effort, quelques pansements type «seconde peau» ...sans alourdir votre sac. Des bâtons seront utiles si le terrain est glissant ou pour la marche nordique.

● Pratiquer la randonnée pédestre avec un diabète

- Les capteurs ou les lecteurs de glycémie (avec bandelettes et lancettes) sont obligatoires pour les randonneurs diabétiques. Les stocks de traitement, stylos, aiguilles ou matériel de pompes peuvent être augmentés lors de treks. Protégez-les du froid et de l'eau (pluie, rivière) en les répartissant dans différents sacs ou poches étanches. Soyez attentifs au matériel électronique, fragile sous des températures trop faibles.
 - ◆ Une activité régulière facilite l'adaptation.
 - ◆ En cas d'exercice inopiné, contrôlez votre glycémie.
 - ◆ Retardez votre départ en cas d'hypoglycémie ou d'hyperglycémie excessive.
- Les contrôles glycémiques avant, pendant (toutes les 45 minutes ou en cas de faiblesse) et après l'effort permettront d'adapter vos apports glucidiques. 20 à 40 g/h de glucides sont souvent conseillés en randonnée ; votre diabétologue vous indiquera la conduite à tenir quant aux adaptations éventuelles de votre traitement. Pour le choix des sites d'injection ou pose de cathéter, pensez à éviter les membres inférieurs.
- Il est nécessaire de choisir son alimentation en fonction des durées, intensité du parcours, du dénivelé, de la température ambiante et du port de charge. En randonnée de journée, le repas de midi comprendra 50 % de glucides sous forme de pâtes (en salade?), riz, pain pour tenir l'après-midi ainsi que des aliments complémentaires tels que fromage, fruits....
- Certains symptômes d'hypoglycémies peuvent faire penser à des signes de manque d'entraînement. Faites-vous accompagner d'une personne connaissant vos symptômes. Emportez des resucrages à teneurs en glucides connus (20,30 g...) : pâtes de fruits, lait concentré sucré, crème de marron, sucres, barres de céréales, jus de fruits, sodas.
- La reconstruction des stocks de glycogène pouvant s'effectuer jusqu'à 36 heures post-effort, pensez à surveiller votre glycémie et à augmenter vos apports glucidiques ou diminuer vos doses d'insuline nocturnes sur les conseils de votre médecin traitant.

La randonnée vous rapprochera de la nature et vous permettra de partager vos émotions avec les vôtres et autres randonneurs. Source de bien-être physique et psychique, la rando peut aussi être un défi personnel ou un moyen de ressourcement intellectuel et spirituel.

Rien ne remplace l'expérience personnelle, chaque diabétique doit tester ses réactions en randonnée pédestre !

