

Contact

centre d'endocrinologie et de diabétologie

secrétariat :

tél. 056 63 31 80

campus kennedylaan, route E021

éducateurs-infirmiers spécialisés en diabète :

tél. 056 63 31 85

éducatrices-diététiciennes :

tél. 056 63 31 87

Diabète et sport / activité physique

ASBL az groeninge

siège : Pres. Kennedylaan 4 | 8500 Courtrai

RPR Gand | section Courtrai | BE 0472 222 625

tél. 056 63 63 63 | fax 056 63 63 69 | www.azgroeninge.be/fr

er : Inge Buyse, Pres. Kennedylaan 4 | 8500 Courtrai

doc. 60551 - mai 2020

hôpital internationalement accrédité par la JCI en termes de qualité des soins et de sécurité du patient :

www.azgroeninge.be/fr/patient/services/qualite

Pourquoi faire de l'exercice/du sport ?

Quelques bonnes raisons de faire du sport :

- Le sport améliore votre sensibilité à l'insuline.
- Le sport vous aide à contrôler votre poids corporel.
- Le sport a un effet favorable sur votre cholestérol et votre teneur en graisses.
- Le sport atténue le stress et les dépressions.
- Le sport améliore le bien-être mental.
- Le sport stimule la circulation sanguine.
- Le sport fortifie les muscles et les os.

Une activité physique quotidienne d'une demi-heure contribue à :

- une plus faible tension artérielle et moins de risques de maladies cardiaques ;
- une baisse de poids ;
- une baisse d'HbA1c ;
- une augmentation de la masse musculaire et une réduction de la teneur en graisses.

Conseils généraux en cas de sport chez les personnes diabétiques :

- Si vous voulez faire du sport, parlez-en au préalable à votre médecin traitant.
- Votre âge, votre condition physique et vos éventuels handicaps détermineront aussi le sport qui vous convient.
- La durée, l'intensité et la fréquence du sport doivent être progressivement augmentées.

Avec quels taux de glycémie pouvez-vous faire ou ne pas faire de sport ?

- 150-200 mg/dl = ok
- < 150 mg/dl = d'abord sucres lents (en fonction du type, de la durée et de l'intensité du sport)
- < 70 mg/dl = hypo --- d'abord sucres rapides, ensuite sucres lents, sport

seulement autorisé lorsque taux de glycémie ok

- 200-250 mg/dl = ok, mais certainement mesurer le taux de glycémie après une heure de sport et l'adapter au besoin
- > 250 mg/dl = pas de sport, d'abord corriger et sport seulement autorisé à < 250 mg/dl
- cétones = pas de sport

Quelques conseils :

- Emportez toujours du dextrose ou d'autres sucres rapides lorsque vous faites du sport.
- Hydratez-vous suffisamment.
- Contrôlez toujours votre taux de glycémie avant de faire du sport.
- Diminuez votre dose d'insuline avant votre séance de sport prévue (si celle-ci a lieu dans les 2 h après le repas) et/ou prenez plus de sucres.
- Assurez-vous de porter de bonnes chaussures de sport et contrôlez régulièrement vos pieds.
- Informez les personnes qui font du sport avec vous de votre diabète et dites-leur comment réagir au mieux en cas d'hypoglycémie.
- Si vous faites du sport seul(e), informez toujours quelqu'un de votre itinéraire, l'heure de départ et la durée prévue de l'activité (p. ex. en laissant une note à la maison).
- Mesurez votre taux de glycémie après le sport. Lavez-vous les mains, la transpiration peut donner une fausse mesure revue à la baisse.
- Votre glycémie peut avoir augmenté directement après le sport. Cela est dû à l'augmentation des hormones de stress dans le sang. Administrez uniquement la moitié du bolus de correction. En effet, les muscles doivent à nouveau compléter leur stock en glucose et se servent dans le sang.
- Après le sport, votre glycémie peut donc encore fortement baisser.

- Ne sautez pas de repas après le sport. Vous pouvez éventuellement diminuer un peu le bolus de repas.
- L'apprentissage passe par la pratique. Donnez-vous le temps.
- Et le plus important : assurez-vous de prendre votre pied lorsque vous faites du sport !

Quand ne pouvez-vous pas faire de sport ?

- Si votre taux de glycémie > 250 mg/dl ;
- Si vous avez des cétones ;
- Si vous êtes malade ;
- Si vous ressentez une douleur ou une sensation oppressante à hauteur de la poitrine pendant l'effort ;
- Si vous avez le souffle court ;
- Si votre médecin vous déconseille le sport.