

Diabète : comment faire de l'activité physique en toute sécurité

Les activités aérobies, de résistance, et d'équilibre et souplesse sont importantes pour ceux qui souffrent de diabète.

Les activités aérobiques vous font respirer un peu plus rapidement et transpirer un peu. Visez 150 minutes d'activités aérobiques par semaine, comme marcher d'un pas vif ou nager.

Les exercices de résistance vous font utiliser vos muscles pour pousser, tirer ou lever. Essayez de faire des exercices contre résistance 2-3 fois par semaine.

Les activités de balance et souplesse améliorent la mobilité des joints, réduisent le risque de tomber, et peuvent aider à prévenir les blessures.

Suivre votre taux de glycémie

Prenez-vous de l'insuline ou des pilules d'insuline à libération prolongée ? Si c'est votre cas, c'est important de surveiller votre taux de glycémie quand vous êtes actif.

- Vérifiez votre taux de glycémie **avant, pendant et après** vos activités physiques.
- Cela vous aidera à prévenir et à traiter les baisses de glycémie.
- Ceci est vraiment important si vous commencez à faire de nouvelles activités ou de nouveaux programmes d'exercices.

Si vous prenez de l'insuline, c'est important de vérifier votre glycémie quand vous faites de l'activité physique.



Ce papillon pour adultes vous fournit de l'information qui vous aidera à faire vos activités en toute sécurité. Les sujets traités comprennent :

- le suivi de votre taux de glycémie (le glucose dans votre sang),
- les soins des pieds,
- vos médicaments et
- des conseils de sécurité généraux sur l'activité physique.

Le tableau ci-dessous est réservé aux personnes qui prennent de l'insuline ou des pilules d'insuline à libération prolongée. Il vous propose des balises sur la glycémie et des conseils de sécurité à suivre quand vous faites de l'activité physique. Ne faites pas d'exercice lorsque votre contrôle de la glycémie est médiocre.

À faire : Parlez de ce tableau avec votre fournisseur de soins de santé pour vous assurer qu'il correspond bien à votre situation !

**AVANT
l'activité
physique**

Si votre niveau de glycémie est au-dessous de 5,6 mmol/L :

- il est peut-être trop bas pour faire de l'activité physique en ce moment.
- vous avez peut-être besoin de manger une petite collation avant de commencer (15 grammes de glucides, comme un fruit ou une tranche de pain).

**PENDANT
l'activité
physique**

- Vérifiez votre glycémie toutes les 30 minutes.
- Surveillez les signes de baisse de glycémie, comme les étourdissements, les maux de tête ou la confusion.

Si votre glycémie est basse (moins de 4,0 mmol/L) :

- arrêtez et reposez-vous,
- prenez une collation (15 grammes de glucides à action rapide, comme un comprimé de glucose ou un bonbon dur contenant du sucre),
- vérifiez ensuite votre glycémie 15 minutes plus tard.

Continuez votre activité quand votre glycémie a retrouvé un niveau sécuritaire.

**APRÈS
l'activité
physique**

- Vérifiez immédiatement votre glycémie.
- Vérifiez-la de nouveau 2-3 fois pendant les deux heures qui suivent.

Si votre glucose sanguin est bas (au-dessous de 4.0 mmol/L) :

- prenez une collation (15 grammes de glucides à action rapide, comme un comprimé de glucose ou un bonbon dur contenant du sucre),
- vérifiez ensuite votre glycémie 15 minutes plus tard.

Autres conseils de sécurité

- Faites votre activité 1-2 heures après avoir mangé.
- Ne faites pas d'activité physique immédiatement après avoir pris de l'insuline.
- Évitez de faire des activités tard le soir, pour empêcher votre glycémie de baisser pendant votre sommeil.
- Ayez toujours sur vous une forme de glucide à action rapide. Par exemple, apportez des comprimés de glucose ou des petits bonbons durs contenant du sucre.
- Parlez avec votre fournisseur de soins de santé des façons de prévenir l'hypoglycémie avec votre insuline et votre diète.

Soins des pieds

C'est très important de prendre soin de vos pieds si vous faites du diabète.

Demandez à votre fournisseur de soins de santé si vos pieds courent un risque ou s'ils pourraient vous causer des problèmes quand vous faites de l'activité physique.

Vos pieds vous inquiètent ?

Vous préférez peut-être faire des activités physiques qui ne vous forcent pas à rester debout trop longtemps.

Ces activités aideront à réduire la pression sur vos pieds:

- rame,
- activités aquatiques : aquagym, aquajogging, natation,
- bicyclette (à l'intérieur ou à l'extérieur) ou vélo pour bras, et
- exercices assis.

Vérifiez chaque jour si vos pieds ont des plaies ou des blessures.









Voici quelques conseils additionnels pour garder vos pieds en forme :

- Ne portez que des souliers qui vous vont parfaitement.
- Vérifiez chaque jour si vos pieds ont des plaies ou des blessures. S'il faut les laisser guérir, reportez vos activités physiques au besoin ou essayez certaines des activités dans la liste ci-dessus.
- Faites toujours examiner immédiatement toute blessure aux pieds.
- Après une certaine période d'activité, assurez-vous de prendre une pause pour vérifier vos pieds.

Vos médicaments et votre sécurité

Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ? Vérifiez auprès de votre fournisseur de soins de santé pour en être certain.

Vous pouvez tout de même faire de l'activité physique, mais vous devez prendre quelques précautions pour assurer votre sécurité :

- 1) Assurez-vous de vous rafraîchir. Avec vos médicaments, votre corps pourrait avoir plus de difficulté à se refroidir quand vous êtes actif. Gardez votre corps plus frais en :
 -  buvant beaucoup d'eau pendant votre activité,
 -  faisant vos activités le matin ou le soir quand le temps est plus frais (par temps chaud ou humide),
 -  diminuant l'intensité (à quel point vous vous poussez) et / ou la durée de votre activité quand la température ou l'endroit où vous faites votre activité est chaud ou humide.
- 2) Vos médicaments peuvent affecter votre glycémie et vous pourriez vous sentir un peu faible. Si vous vous sentez faible ou étourdi :
 -  arrêtez l'activité ou ralentissez,
 -  prenez un comprimé de glucose ou mangez un bonbon dur, et
 -  attendez de bien vous sentir avant de recommencer votre activité.

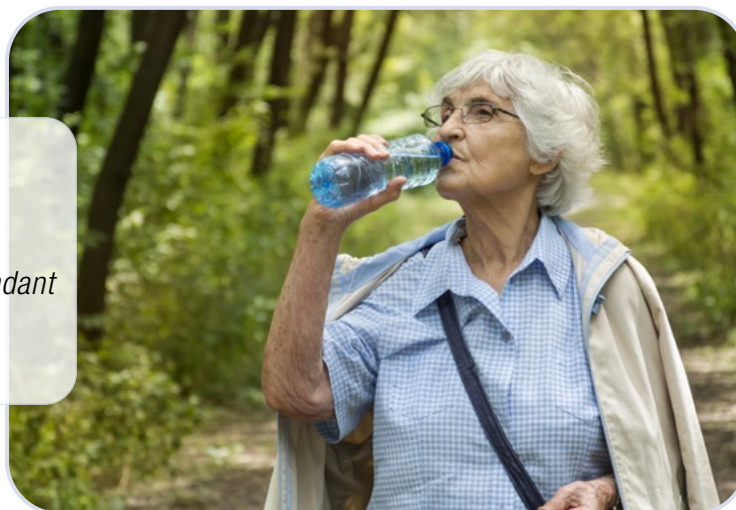
Conseils de sécurité généraux

Gardez à l'esprit ces quelques conseils généraux de sécurité quand vous faites de l'activité physique.

- Faites toujours vos exercices de réchauffement et de récupération.
- Écoutez votre corps et prenez des pauses au besoin.
- Buvez de l'eau avant, pendant et après l'activité physique.
- Portez votre bracelet d'identification MedicAlert.

À retenir :

L'activité aérobique peut vous aider à gérer et à améliorer votre pression artérielle. Cependant, assurez-vous de rester en sécurité et de vous amuser en faisant de l'activité physique.



Gardez votre corps plus frais en buvant beaucoup d'eau pendant votre activité.

En ce paquet :

- A. Faites un premier pas: décider d'être plus actif
- B. Créer un plan pour l'activité physique
- C. Établir les buts pour ton activité physique
- D. C'est quoi qui prévente ton activité présentement?
- E. Les avantages d'être actif
- F. & G. L'activité physique et la pression sanguine
- H. & I. L'activité physique et le diabète de type 2
- J. Le poids santé et l'activité physique
- K. & L. L'activité physique et l'anxiété
- M. & N. L'activité physique et l'insuffisance cardiaque
- O. & P. L'activité physique et les attaques cérébrale
- Q. & R. L'activité physique et la maladie de Parkinson
- S. & T. L'activité physique et la démence

Centre de
vie active

www.centre4activeliving.ca