

Le diabète : comment pratiquer vos activités en toute sécurité

Tant l'aérobie que les exercices de résistance sont importantes pour les personnes diabétiques.

Lorsque vous pratiquez l'aérobie, vous respirez un peu plus difficilement et vous commencez à transpirer. Visez 150 minutes d'aérobie par semaine, par exemple la marche rapide ou la natation.

Les exercices de résistance sollicitent vos muscles pour pousser, tirer ou soulever. Essayez de faire des exercices de résistance deux ou trois fois par semaine.

Ce document vous renseigne sur les façons de pratiquer vos activités physiques en toute sécurité. Les sujets abordés comprennent :

- des notions de base sur la glycémie
- les soins des pieds
- les médicaments
- des conseils généraux sur la sécurité pendant l'activité physique

Notions de base sur la glycémie

Prenez-vous de l'insuline, en injections ou en comprimés? Si oui, il est important que vous sachiez quel est votre taux de glycémie pendant l'effort.

- Vérifiez votre glycémie **avant, pendant et après** l'activité physique.
- Vous pourrez ainsi prévenir une situation d'hypoglycémie et intervenir, s'il y a lieu.
- Cette mesure est particulièrement importante si vous entreprenez de nouvelles activités physiques ou séries d'exercices.

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



Le tableau ci-dessous s'adresse aux personnes qui prennent de l'insuline, en injections ou en comprimés. Vous y trouverez des directives concernant la glycémie et des recommandations sur les précautions à prendre lorsque vous faites de l'activité physique.

À faire : parlez de ce tableau avec votre professionnel de la santé pour vous assurer qu'il vous convient!

Avant l'activité physique	<p>Si votre glycémie est :</p> <ul style="list-style-type: none">• inférieure à 5,6 mmol/L, elle est peut-être trop basse pour que vous fassiez de l'activité physique à ce moment-là.• Vous devriez peut-être prendre une petite collation avant de commencer (15 grammes de glucides, par exemple un morceau de fruit ou une tranche de pain).
Pendant l'activité physique	<ul style="list-style-type: none">• Mesurez la glycémie toutes les 30 minutes.• Surveillez les signes d'hypoglycémie comme les étourdissements, le mal de tête ou la sensation de confusion. <p>Si la glycémie est basse (moins de 4,0 mmol/L) :</p> <ul style="list-style-type: none">✓ arrêtez et reposez-vous✓ prenez une collation (15 grammes de glucides à absorption rapide comme une pastille de glucose ou un bonbon sucré)✓ attendez 15 minutes, puis mesurez votre glycémie <p>Poursuivez votre activité lorsque votre glycémie revient à un niveau normal et sans risque.</p>
Après l'activité physique	<ul style="list-style-type: none">• Vérifiez votre glycémie immédiatement.• Vérifiez-la deux ou trois fois au cours des deux heures qui suivent. <p>Si la glycémie est basse (moins de 4,0 mmol/L) :</p> <ul style="list-style-type: none">✓ prenez une collation (15 grammes de glucides à absorption rapide comme une pastille de glucose ou un bonbon sucré)✓ attendez 15 minutes, puis mesurez votre glycémie

Deux exemples de collation contenant 15 grammes de glucides : un petit morceau de fruit ou une demi-tasse de yogourt.



D'autres conseils de sécurité

- ✓ Faites votre activité physique une à deux heures après avoir mangé.
- ✓ Ne faites pas d'activité physique tout de suite après avoir pris de l'insuline.
- ✓ Évitez de faire de l'activité physique tard le soir afin de prévenir une situation d'hypoglycémie pendant le sommeil.
- ✓ Ayez sous la main une forme de sucre à action rapide. Il peut s'agir de pastilles de glucose ou de petits bonbons sucrés.
- ✓ Discutez avec votre prestataire de soins de santé de la façon de prévenir l'hypoglycémie au moyen de l'insuline et de l'alimentation.

Les soins des pieds

Si vous êtes diabétique, il est très important de prendre soin de vos pieds.

Consultez votre prestataire de soins de santé pour savoir si vos pieds sont à risque ou peuvent vous causer des problèmes lorsque vous faites de l'activité physique.



Avez-vous des inquiétudes propos de vos pieds?

Vérifiez chaque jour si vos pieds présentent des lésions ou des plaies.

Il serait peut-être préférable de faire des activités physiques qui ne nécessitent pas que vous restiez debout trop longtemps.

Les activités suivantes peuvent réduire la pression mise sur les pieds :

- les activités aquatiques : l'aérobic et la course à pied dans l'eau, la natation
- le vélo (à l'intérieur ou à l'extérieur) ou le vélo à mains
- la rame
- les exercices en position assise

Voici d'autres conseils pour garder vos pieds en bonne forme :

- Portez seulement des chaussures confortables et bien ajustées.
- Vérifiez chaque jour si vos pieds présentent des lésions ou des plaies. Au besoin, suspendez l'activité physique pour les laisser guérir ou essayez de pratiquer une des activités de la liste ci-dessus.
- Faites toujours examiner sans tarder les blessures aux pieds.
- Lorsque l'activité se prolonge, veillez à faire une pause et à examiner vos pieds.

Les médicaments et votre sécurité

Prenez-vous des médicaments pour l'hypertension? Consultez votre professionnel de la santé pour le savoir.

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

- 1) Restez au frais. Le médicament que vous prenez peut faire en sorte qu'il est plus difficile pour votre corps de maintenir une température basse pendant l'activité physique. Pour maintenir une température corporelle basse :
 - ✓ buvez beaucoup d'eau pendant l'activité
 - ✓ pratiquez votre activité le matin ou le soir, lorsqu'il fait plus frais (en période de chaleur ou d'humidité)
 - ✓ diminuez l'intensité (l'ardeur que vous mettez) ou la durée de l'activité par temps chaud ou humide, soit à l'extérieur ou à l'endroit où vous faites de l'exercice
- 2) Le médicament que vous prenez peut avoir une incidence sur votre glycémie. Ainsi, vous pouvez vous sentir un peu faible. Si vous ressentez une faiblesse ou des étourdissements :
 - ✓ cessez l'activité ou ralentissez
 - ✓ prenez une pastille de glucose ou un bonbon
 - ✓ ne reprenez pas l'activité avant de vous sentir mieux

Conseils généraux de sécurité

Voici quelques conseils généraux de sécurité à garder à l'esprit lorsque vous pratiquez une activité physique.

- Procédez toujours à une séance d'échauffement et à une séance de récupération.
- Soyez à l'écoute de votre corps et prenez des pauses au besoin.
- Buvez de l'eau avant, pendant et après l'activité physique.
- Portez votre bracelet d'alerte médicale et d'identité.

N'oubliez pas :

L'aérobic peut vous aider à maîtriser votre diabète et à améliorer votre état. Toutefois, il est important de faire de l'activité physique dans le plaisir et en toute sécurité.