



Si je reçois ce document, c'est que :

- Je suis diabétique ou à risque de développer un diabète
- Je veux me renseigner à propos des recommandations actuelles en activité physique concernant le diabète
- Je veux adapter ma pratique d'activité physique aux recommandations relatives au diabète

Que vous soyez à risque de développer un diabète ou que vous soyez atteint de diabète, l'activité physique est grandement bénéfique pour vous. Une pratique régulière d'activité physique est en effet recommandée autant en prévention qu'en traitement du diabète.

En fait, l'activité physique permet un meilleur contrôle de la glycémie (taux de sucre dans le sang) entre autres parce que les muscles qui se contractent ont plus de facilité à faire passer le sucre du sang vers l'intérieur des cellules où il est brûlé pour donner de l'énergie. L'exercice augmente aussi l'efficacité de l'insuline, cette hormone naturelle qui a un rôle essentiel dans le contrôle de la glycémie. Ces deux effets combinés favorisent donc une réduction de la concentration de sucre dans le sang et cela peut durer jusqu'à 48 heures après l'entraînement. De plus, l'activité physique peut aider au contrôle de d'autres facteurs de risque cardiovasculaire, comme la pression artérielle ou le cholestérol.

Il demeure toutefois important de répéter régulièrement vos séances d'exercices afin d'en retirer des bénéfices tout au long de la semaine ! L'entraînement idéal pour mieux contrôler sa glycémie en est un qui combine des exercices cardiovasculaires et de musculation.

Recommandations en activité physique chez les diabétiques :

Exercices cardiovasculaires (marche, natation, vélo, patin...)

- 150 minutes / semaine
- 3 X / semaine avec moins que 2 jours consécutifs sans activité physique
- Intensité modérée

Musculation

- 3 X / semaine
- 2 X 15 répétitions à 3 x 8-12 répétitions

PRÉCAUTIONS À PRENDRE CHEZ LES DIABÉTIQUES :

- **Glycémie < 3.0 mmol/L ou > 17.0 mmol/L** : évitez d'entamer une séance d'entraînement
- Buvez régulièrement de l'eau pour éviter la déshydratation
- Portez un bracelet vous identifiant comme personne diabétique
- Évitez de faire de l'exercice intense lorsqu'il fait très chaud ou très froid
- Soyez vigilant si vous prenez une médication bêta-bloquante, car vous pourriez ne pas ressentir vos hypoglycémies
- Examinez vos pieds avant et après l'entraînement pour repérer les plaies

Si vous êtes plus à risque d'**hypoglycémie** par la prise de certains médicaments (insuline, diabeta...):

- Mesurez votre glycémie avant, pendant et après l'exercice
- **Glycémie < 5.0 mmol/L** : Prenez une collation avant l'exercice
- Ayez toujours une source de sucre en cas de besoin (hypoglycémie)

< : plus petit que > : plus grand que

Hypoglycémie :

L'hypoglycémie se définit par un taux de sucre dans le sang qui est trop faible, soit inférieur à 4.0 mmol/L. Sachant que le sucre est la principale source d'énergie pour notre cerveau, une diminution importante de sa concentration dans le sang peut avoir des conséquences graves.

Hypoglycémie : < 4.0 mmol/L

SYMPTÔMES RELIÉS À L'HYPOGLYCÉMIE :

<i>Faim</i>	<i>Troubles de la concentration</i>
<i>Tremblements</i>	<i>Confusion</i>
<i>Palpitations</i>	<i>Étourdissements</i>
<i>Transpiration</i>	<i>Faiblesse / Somnolence</i>
<i>Anxiété</i>	<i>Vue embrouillée</i>
<i>Nausées</i>	<i>Difficulté à parler</i>
<i>Picotements</i>	<i>Maux de tête</i>

Comme l'activité physique contribue à réduire la concentration de sucre dans le sang, elle peut parfois entraîner une hypoglycémie pendant ou après un effort.

VOUS ÊTES PLUS À RISQUE SI :

- Votre glycémie est basse avant le début de l'exercice
- Vous faites de l'exercice 1-2 h après avoir pris un médicament de type sulfonylurée ou de l'insuline
- Vous faites un exercice modéré et soutenu pendant plusieurs heures

Quoi faire pour prévenir l'hypoglycémie ?

Si vous n'avez pas mangé depuis 2 heures et que votre glycémie est < 5.0 mmol/L avant l'exercice, vous devriez prendre une collation contenant 15-30 g de glucides avant d'entamer un entraînement d'une durée d'environ 30 minutes. Si vous prévoyez faire un entraînement plus long, vous devriez mesurer votre glycémie à chaque 30 minutes d'exercice afin d'ajuster vos collations pendant l'entraînement. Une rencontre avec un professionnel de la santé pourrait d'ailleurs vous éclairer à ce sujet.

15 g de glucides pour prévenir =

- 1 fruit
- 100 g de yogourt
- 1 barre de céréale faible en gras

Quoi faire pour traiter l'hypoglycémie ?

Si votre glycémie est < 4.0 mmol/L :

- Cessez l'exercice
- Consommez 15 g de glucides
- Attendez 15 minutes et mesurez votre glycémie
- Reprenez 15 g jusqu'à ce que votre glycémie atteigne au moins 4 mmol/L

15 g de glucides pour traiter =

- 4 Comprimés de dextrose
- 1 c. à table miel, sirop, sucre ou confiture
- ½ tasse jus de fruits

Lorsque votre hypoglycémie est corrigée

(≥ 4.0 mmol/L) :

- Prenez une collation contenant 15 g de glucides et une source de protéines si votre prochain repas est dans plus d'une heure, par exemple :
 - 4 toasts Melba + 30 g (1 oz) fromage
 - ½ sandwich
 - 1 fruit + ½ tasse yogourt nature

Pour ceux qui prennent de l'insuline :

Lorsque vous faites de l'exercice 1-2 h après un repas, il peut être souhaitable de réduire votre dose d'insuline rapide associée à ce repas de l'ordre de 25 à 75 % afin de diminuer votre risque de faire un hypoglycémie. Consultez toutefois votre médecin avant de faire de tels changements! Vous devriez aussi vous injecter l'insuline dans une région du corps qui ne sera pas trop sollicitée pendant votre entraînement.