Activité physique et glycémie : continuer à faire du sport

Vous êtes prêt et motivé pour pratiquer une activité physique régulière. Quand on est atteint de diabète, quelques précautions et une organisation sont néanmoins recommandées, avant de se lancer dans des séances de sport, d'exercice ou d'activité physique. Découvrez notre pense-bête pour ne rien oublier !

Avant de débuter une activité physique, quelques questions incontournables

Avant de démarrer une activité physique ou sportive, quelques questions à se poser : vais-je pratiquer une activité en extérieur, en intérieur, seul ou accompagné, quelle durée, quelle intensité envisagée (par exemple : marche tranquille/ rapide), mon équipement est-il bien adapté, suis-je dans les bonnes conditions physiques pour débuter, qu'en-est-il de ma glycémie aujourd'hui ? Suis-je en hyperglycémie, et hypoglycémie avant l'activité physique ?

Anticiper ces questions permet de prévenir ou limiter des risques potentiels avant, pendant et après l'activité physique : chutes, hypoglycémie, isolement en cas d'urgence …Vous pourrez ainsi débuter votre activité physique plus sereinement !

Je prépare mon activité physique ou sportive

Si vous ne vous sentez pas encore totalement à l'aise, préparez un pense-bête. Il vous sera utile ainsi qu'à vos proches ou aux personnes qui peuvent être amenées à pratiquer avec vous. N'hésitez pas à leur en remettre un exemplaire. Demandez conseil à votre médecin, si besoin. Mais avant tout, prenez du plaisir ! L'activité physique offre de nombreux bienfaits, tant sur votre équilibre glycémique à long terme que sur les aspects physiques et psychiques.

Hypoglycémie pendant et après le sport

- Si vous prenez un traitement hypoglycémiant (injections d'insuline, glinides ou sulfamides hypoglycémiants), il est important de contrôler votre glycémie avant, pendant et après le sport ou l'activité physique pour anticiper les risques d'hypoglycémie. Vous pourrez ainsi réaliser les ajustements adéquats pour la corriger. Si vous êtes en hypoglycémie avant ou pendant le sport, reportez ou cessez votre activité tant que celle-ci n'est pas corrigée.
- Veillez toujours à avoir de quoi vous resucrer à portée de main !
- Soyez également attentif à certains signes pouvant évoquer une hypoglycémie : sueurs, pâleur, tremblements, …
- Contrôlez votre glycémie après le sport, elle peut survenir de manière retardée, quelques heures après l'activité physique.

Hyperglycémie pendant et après le sport : nos conseils

- L’hyperglycémie peut survenir avant, pendant ou après la pratique de l’activité physique ou sportive. Si vous êtes traité par multi-injections d’insuline (au stylo, par pompe à insuline…), pensez à contrôler régulièrement la présence d’acétone, en cas d’hyperglycémie, lorsque la glycémie est supérieure ou égale à 2,50 g/l.
- Ne pratiquez pas d’activité physique tant qu’il y a une présence d’acétone et appliquez les corrections nécessaires, selon le protocole vu avec votre médecin traitant ou votre diabétologue.
- Pensez également à contrôler votre glycémie après l’activité physique car certains sports de haute intensité peuvent libérer durablement des hormones hyperglycémiantes .

Pour toute question sur l’adaptation de votre traitement médicamenteux et de votre alimentation à votre pratique d'activité physique, demandez conseil à votre médecin.