

Le mouvement, une aide efficace...!

L'activité physique adaptée (APA) et régulière DIMINUE :

- Le taux de sucre dans le sang,
- La masse de graisse,
- La tension artérielle,
- La fatigue,
- Le risque de complications du diabète,
- Le surpoids
- Le taux de cholestérol et de triglycérides.
- L'ostéoporose
- ...

L'activité physique adaptée (APA) et régulière AUGMENTE :

- La sensibilité à l'insuline,
- Le bien-être mental, la confiance en soi,
- La circulation,
- La force du cœur, des muscles,
- L'équilibre
- La mémoire
- ...



Je postpose mon activité SI

- ◇ J'ai de la fièvre.
- ◇ Ma glycémie est > 300mg/ml.

Quelques conseils pour rendre votre vie quotidienne plus active :



- Déplacez-vous à pied dès que possible.
- Utilisez les escaliers à la place des ascenseurs et des escalators.
- Si vous utilisez les transports en commun, descendez un arrêt avant votre destination.
- Pour vos petites courses, préférez la marche ou le vélo.
- Si vous utilisez votre voiture, gardez-vous à distance de votre destination.
- Faites des étirements en regardant la télévision.
- Pour la santé de tous, prolongez les promenades et les jeux en compagnie de votre chien, de votre famille...

Peu importe ce que vous choisissez comme activité, faites-le avec plaisir.



Amusez-vous!



C'est la garantie de la durée et si vous persévérez, soyez assurés que vos efforts seront récompensés.



Je fais du sport, ...même avec mon diabète !

Réseau Local
Multidisciplinaire
du Brabant Wallon

FICHE DE CONSEILS



Document réalisé par :

- Geneviève FROGNET
- Françoise LAUWERIJS

Infirmières spécialisées en diabétologie



AVANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



VOUS DEVEZ AVOIR LE FEU VERT DE VOTRE MÉDECIN AVANT DE COMMENCER

ALIMENTATION

- 3 repas/jour. 1/4 de l'assiette = féculents complets (pain, riz, p.d.t, pâtes, pizza, lasagne...)
- 1 litre/eau par jour
- 2 fruits/jour maximum



Préparer l'ACTIVITE PHYSIQUE

- Prévoir des vêtements amples et un survêtement pour éviter un refroidissement après l'exercice.
- Choisir une paire de chaussures adaptées, c-à-d :
 - ◇ Pas plus étroites que vos pieds : l'avant doit être suffisamment large et haut pour que l'avant-pied ne soit ni trop serré, ni trop à l'aise.
 - ◇ Souples, légères, de préférence avec velcro et semelles rigides.
 - ◇ Essayées en fin de journée quand les pieds sont les plus gonflés.
- Mettre des chaussettes en coton, sans couture aux orteils et dont l'élastique ne serre pas à la cheville.
- Vérifier qu'il n'y a pas de durillon, rougeur ou plaie au niveau des pieds.



Vous pouvez obtenir le remboursement d'une paire de chaussure semi-orthopédique/an .

En particulier pour votre DIABETE

N'oubliez pas d'emporter :

- Une bouteille d'eau
- Une collation , c-à-d :
 - ◇ 30gr de biscuits secs (un paquet individuel)
 - ◇ OU 1 tranche de pain gris avec garniture salée
 - ◇ OU 1 fruit du volume d'1 orange (1 pomme, 3 prunes...)



- Le nécessaire pour vous « resucrer », c-à-d :
 - ◇ 1 canette de coca normal
 - ◇ OU 1 berlingot de jus de fruit (sans sucres ajoutés)
 - ◇ OU ml d'eau +grenadine
- Votre lecteur de glycémie si vous en possédez un (pour ceux qui n'en n'ont pas, un lecteur sera disponible sur place) et votre carnet d'auto-surveillance glycémique.

Si vous avez un traitement pour votre diabète :

- La pratique d'une activité physique nécessite parfois des adaptations du traitement médicamenteux. Prenez conseil auprès de votre médecin ou diabétologue.
- contrôlez votre glycémie, elle doit être > 130 mg/ml
- si vous vous injectez de l'insuline au repas qui précède l'activité physique, faites l'injection dans l'abdomen (l'activité d'un muscle accélère l'action de l'insuline)

PENDANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

ALIMENTATION

Si l'activité physique se fait :

- Après le repas : pas de collation avant le sport.
- > 2h après le repas : collation à prendre en fonction de la glycémie (si < 130 mg/dl).
- Pendant plus d'1h : une collation peut aussi être nécessaire pendant et/ou après le sport

ACTIVITE PHYSIQUE

- Commencez en douceur.
- Suivez les conseils de votre coach.
- Ne dépassez pas la fréquence cardiaque cible fixée (des cardio-fréquencesmètres seront à votre disposition).
- Ecoutez votre corps .
- Si vous ressentez une hypoglycémie, arrêtez-vous!... et prévenez l'éducateur.



En particulier avec votre DIABETE

Signes d'hypoglycémie :

tremblements, maux de tête, sueur, fatigue, pâleur, vue trouble, vertige, faim, changement d'humeur.

Si vous ressentez une hypoglycémie :

- faites un contrôle de votre glycémie et si l'hypoglycémie est confirmée :
 - ◇ arrêtez le sport,
 - ◇ prenez votre boisson sucrée,
 - ◇ contrôler la glycémie après 15 à 20 min
 - ◇ si elle ne remonte pas, prenez la collation.

Si vous avez un traitement pour votre diabète :

- N'oubliez pas d'adapter votre traitement en fonction des conseils de votre médecin.

APRES L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

ALIMENTATION

- Ne pas sauter le repas suivant
- Continuer à bien vous hydrater avec de l'eau

ACTIVITE PHYSIQUE

- Enfilez votre survêtement
- Examinez les pieds (et entre les orteils) pour détecter toute rougeur, ampoule, plaies.
- Traiter immédiatement toute blessure.
- Lavez-vous les pieds tous les jours (pas de bains de pieds) et séchez les correctement.
- faites des étirements les jours suivants.

En particulier pour votre DIABETE

Surveillez l'évolution de votre glycémie après le sport et en soirée