

## 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**