



**AFD**

**Association des Diabétiques  
d'Aix - Pays de Provence**



**Pour lutter contre la sédentarité,  
un facteur de risque  
de déclencher un diabète  
et ses complications**



- 1** Bouger tous les jours 30 mn ou 3 fois 10 mn.
- 2** Choisir une activité adaptée à ses possibilités physiques (évaluer la difficulté de l'exercice, la durée de l'effort et les conditions météorologiques).
- 3** Préparer la tenue et le matériel adéquats.
- 4** Se préparer à l'effort: consommer suffisamment de glucides- Penser à s'hydrater.
- 5** Pratiquer un contrôle glycémique régulier.

#### **Avant toute activité**

En général, la glycémie doit être supérieure à 1.30 g/l.

Au-dessus de 2.50 g/l, il est préférable d'y renoncer ou de la retarder (pour éviter la production de corps cétoniques).

## **FICHE MÉMO**

### **Bien vivre avec le diabète**

#### **Activité physique adaptée à ses possibilités**

### **Participer à une marche promenade solidaire Bien s'y préparer et la réussir.**

#### **AVANT L'ACTIVITÉ**

**Veiller à sa tenue** : vêtements amples, chaussures confortables, jamais neuves, bâtons de marche, chaussettes (à l'envers si couture), chapeau, crème solaire, mouchoirs, trousse de secours...

**Avoir sur soi** sa carte de diabétique, son lecteur de glycémie, son insuline, de l'eau et toujours de quoi se resucrer au besoin (Rappel: 1 sucre= 5g de glucides.

**Ne jamais débuter une activité physique à jeun** : Privilégier les aliments riches en glucides lors du repas précédent.

*Pour les DT1 ou DT2 sous insuline* : possibilité de diminuer le bolus du repas précédent ou de prendre un supplément de glucides.

Sous pompe, possibilité d'ajuster le débit basal temporaire.

Chacun doit évaluer ses propres besoins en glucides en fonction de **ses habitudes** en testant ses apports.

#### **AU MOMENT DE DÉMARRER ET PENDANT**

**S'échauffer.**

**Contrôler sa glycémie** : En cas d'hypoglycémie : s'arrêter et consommer des glucides à raison de 15 g et reconstruire sa glycémie dans les 15 minutes qui suivent (1sucre = 5g de glucides).

**En cas de malaise**, même léger, arrêter immédiatement l'activité.

**Pour les efforts prolongés** (plusieurs heures) : une collation de 15-20 g de glucides toutes les 30 à 45 minutes est conseillée.

**Penser à s'hydrater** régulièrement avant même d'avoir soif.

#### **APRÈS L'ACTIVITÉ**

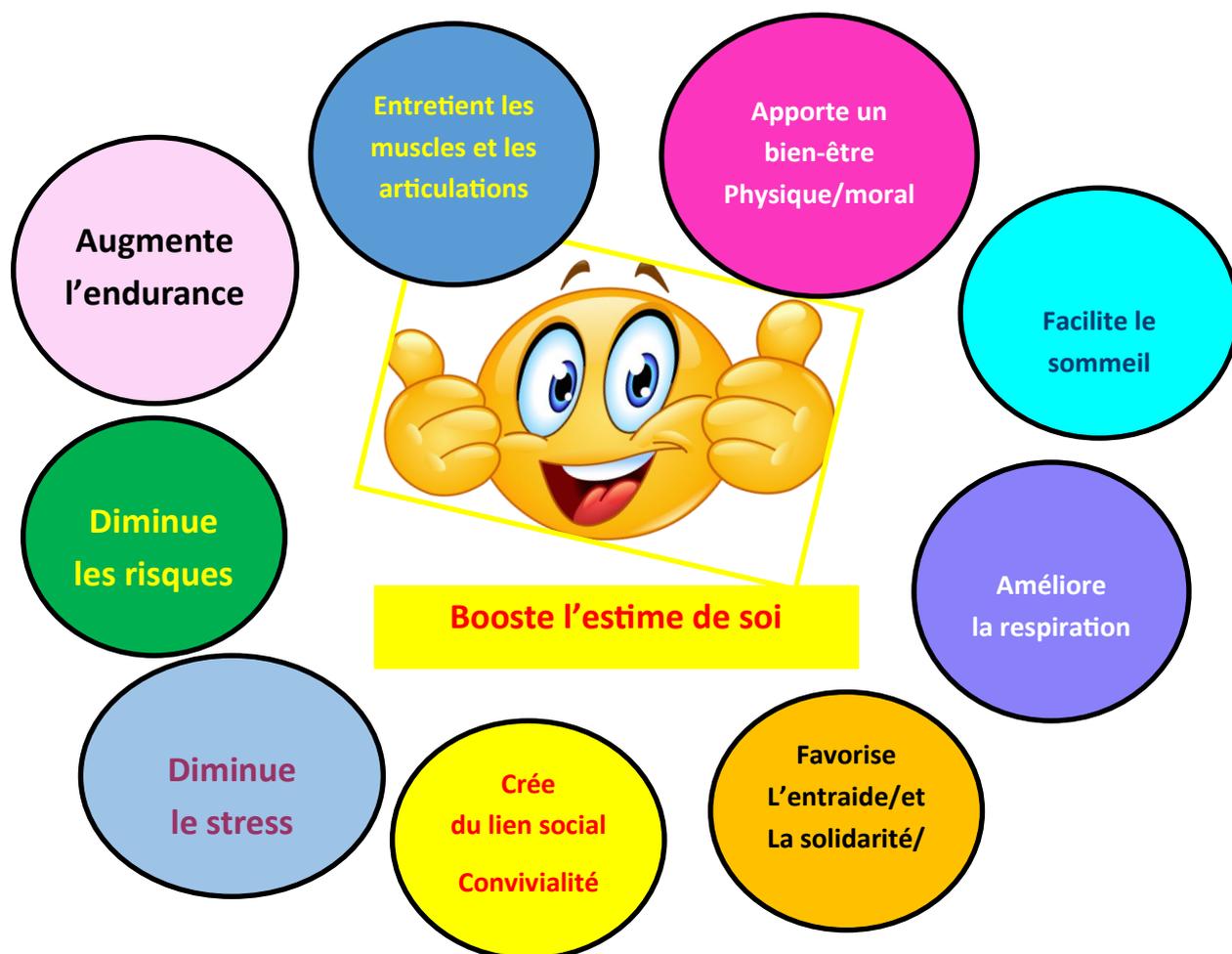
**Vérifier la glycémie à la fin de l'activité et jusqu'au coucher** : il peut se produire une hypoglycémie plusieurs heures après (les muscles sollicités consomment plus de glucose et d'autre part, deviennent plus sensibles à l'action de l'insuline).

A l'inverse, les moments d'activité intense peuvent provoquer, paradoxalement, une hyperglycémie : les hormones de stress, comme l'adrénaline, poussent l'organisme à produire plus de glucose qu'il n'en dépense.

Privilégier aussi des aliments riches en glucides au repas suivant.



## Quels bienfaits d'une activité physique adaptée à ses possibilités ?



### **A retenir**

- ⇒ **Il n'y a pas d'âge pour pratiquer une activité physique.**
- ⇒ **Il faut assurer sa sécurité dans l'exercice physique adapté.**
- ⇒ **Pour être en forme, pratiquer une activité physique régulière.**

#### **Ne pas oublier :**

**Les bénéfices d'une activité physique s'estompent au bout de 72 h. Il est indispensable de bouger!**

Pour aller plus loin...

Consulter le site fédéral : <https://www.federationdesdiabetiques.org>



Contactez-nous  
06 47 59 59 11  
[afd.aix@gmail.com](mailto:afd.aix@gmail.com)

Retrouvez-nous  
<https://afd13-aix.federationdesdiabetiques.org>



[Facebook.com/afd13.diabetiques/](https://www.facebook.com/afd13.diabetiques/)

**ELAN SOLIDAIRE**  
Ensemble face au diabète