



# MON PENSE-BÊTE au moment de démarrer une activité physique

1

## Je m'équipe



**Une tenue adaptée**, des vêtements confortables (**coton ou matières adaptées**)



**Des chaussettes en coton** pour prévenir les ampoules, sans coupures de préférence



**Des chaussures confortables**



**Mon smartphone** pour joindre mes proches en cas d'urgence

2

## J'emporte



**Mon matériel d'autosurveillance** (lecteur de glycémie, bandelettes, aiguilles, autopiqueur...)



**Mon matériel d'injection** (stylos, aiguilles...) si je suis traité(e) par insuline



**De quoi me resucrer** (sucre ou jus de fruits ou fruits secs ou pâte de fruits...)



**De l'eau**



**Ma carte « J'ai un diabète »**



**Ma pièce d'identité**

3

## Je mesure ma glycémie (Avant, pendant, après)



**Je m'assure de ne pas être en hypoglycémie ou en hyperglycémie**, avant de pratiquer mon activité physique.

4

## Je n'hésite pas à tenir compte de :

- **La distance** entre l'activité physique et le moment de mon repas
- **L'intensité et la durée** de l'activité
- **Ma glycémie avant de pratiquer** mon activité
- **Ce que j'ai mangé**
- L'insuline injectée **au dernier repas**
- **Mes ressentis** (sensation d'hypoglycémie ou d'hyperglycémie)

## Conseils pratiques\*

### ■ Prévoir et anticiper l'hypoglycémie :

- **Avant l'activité** : ne pas pratiquer avant d'avoir pris sa glycémie et se resucrer si besoin (15-20 minutes après).
- **Pendant l'activité** : faire une pause, prendre sa glycémie et se resucrer.
- **Après l'activité** : adapter son alimentation avec des glucides complets. Réduire le bolus si besoin (pour la pompe à insuline). Une hypoglycémie peut survenir 6 à 8 heures après la fin de l'activité.

### ■ Que faire en cas d'hyperglycémie :

- **Avant l'activité** : en cas de traitement par injections d'insuline, ne pas pratiquer si présence d'acétone dans le sang / urine. Il faut corriger l'acétone sans délai et en priorité avec de l'insuline.
- **Pendant l'activité** : rechercher l'acétone.
- **Après l'activité** : surveiller la glycémie.

### ■ Le type d'activité physique choisi peut entraîner des hypoglycémies ou hyperglycémies plus facilement :

Les activités à haute intensité libèrent des hormones qui peuvent provoquer une hyperglycémie.

\*Pour toute question sur l'adaptation de votre traitement en fonction de l'activité physique choisie, demandez conseil à votre médecin.