

Diabète et exercice

Ajustez votre insuline pendant
l'activité physique



Hôpital universitaire
Academic Hospital

Il est important de faire régulièrement de l'exercice. Il faut aussi bien planifier ses repas, prendre ses médicaments comme prescrit et gérer son niveau de stress. Avant d'entreprendre un programme d'exercices, consultez votre équipe de soins pour assurer votre sécurité.

Voici quelques éléments à prendre en considération avant de faire une activité physique.

- Quel type d'exercice vais-je faire ?
- Quel est mon taux de sucre avant l'exercice ?
- À quand remonte ma dernière injection d'insuline à action rapide (Novorapid®, Humalog®, Apidra®, Fiasp®)?
- Quelle quantité d'insuline à action rapide ai-je prise à mon dernier repas ?
- Quelles seront la durée et l'intensité de ma séance d'exercices ?

Il existe différents types d'exercice : **les exercices d'aérobie et de résistance.**

Exercice d'aérobie : toute activité qui accélère la fréquence cardiaque et la respiration. On peut poursuivre cette activité durant une période prolongée (marche, jogging, cyclisme, danse et natation).

Exercice de résistance : ce type d'exercice s'effectue à un niveau d'intensité qui cause un essoufflement rapide. On ne poursuit cette activité que pendant quelques instants (sprint, entraînement par intervalles à intensité élevée, entraînement avec poids et haltères).

Recommandations (par semaine)

- 150 minutes d'exercice d'aérobie d'intensité modérée
- 3 séances d'exercice de résistance

Avant l'activité physique

Étape 1 : ajustez votre insuline

Si vous prévoyez faire de l'exercice moins de 2 heures après un repas, il faudra peut-être ajuster votre dose d'insuline à action rapide pour prévenir une baisse du taux de sucre. Le tableau suivant peut vous aider à ajuster votre insuline.

Intensité	30 minutes d'activité physique	60 minutes d'activité physique
Légère	Prenez 25 % moins d'insuline.	Prenez 50 % moins d'insuline.
Modérée	Prenez 50 % moins d'insuline.	Prenez 75 % moins d'insuline.
Forte	Prenez 75 % moins d'insuline.	Consultez votre professionnel de la santé.

Étape 2 : vérifiez votre taux de sucre

Il est important de contrôler votre taux de sucre avant votre séance d'activité physique, afin de prévenir les complications pendant et après vos exercices. Si vous avez subi une baisse importante de votre taux de sucre (moins de 2,8 mmol/l) au cours des 24 dernières heures, évitez de faire de l'exercice.

Taux de sucre cible avant l'activité physique

- Exercice d'endurance : taux de sucre de 5 mmol/l
- Exercice d'aérobic : taux de sucre de 7 à 10 mmol/l

Taux de sucre de départ : moins de 5 mmol/l

Prenez 15 g de sucre à action rapide avant de commencer à faire vos exercices.

Exemples :

- 3/4 tasse de jus ou de boisson gazeuse ordinaire
- 4 comprimés Dex4®
- 6 bonbons (Life Savers®, etc.)
- 3 c. à thé ou 1 c. à soupe de sucre dilué dans de l'eau

Retardez votre séance d'exercices jusqu'à ce que votre taux de sucre soit supérieur à 5 mmol/l. Surveillez étroitement les baisses du taux de sucre (moins de 4 mmol/l).

Taux de sucre de départ : entre 5 et 6.9 mmol/l

- Prenez de 10 à 15 g de sucre à action rapide avant de commencer votre séance d'exercices d'aérobic.
- Vous pouvez commencer votre séance d'exercices de résistance.

Taux de sucre de départ : entre 7 et 10 mmol/l

- Vous pouvez entreprendre vos exercices d'aérobic.
- Vous pouvez commencer votre séance d'exercices de résistance et d'entraînement par intervalles à intensité élevée. Cependant, votre taux de sucre pourrait augmenter.

Taux de sucre de départ : entre 10,1 et 15,0 mmol/l

- Vous pouvez entreprendre vos exercices d'aérobic.
- Vous pouvez commencer vos exercices de résistance. Cependant, ce type d'exercice pourrait augmenter votre taux de sucre.

Taux de sucre de départ : plus de 15 mmol/l

Si vous souffrez du diabète de type 1, et que cette hausse du taux de sucre est inexpliquée (non liée à un repas récent), vérifiez votre cétonémie ou votre cétonurie. Évitez l'exercice à intensité élevée.

Si votre **cétonémie** est :

- **basse** (< 0,6 mmol/l) : vous pouvez entreprendre des exercices d'aérobic d'intensité légère à modérée.
- **modérément élevée** (jusqu'à 1,4 mmol/l) : vous devriez vous limiter à des exercices d'intensité légère pour une brève période seulement (< 30 min). Vous devrez peut-être prendre une faible dose d'insuline de correction avant de commencer vos exercices.

- **élevée** ($\geq 1,5$ mmol/l) : il est déconseillé de faire de l'exercice. Vous devez assurer rapidement la prise en charge de votre taux de sucre en suivant les recommandations de votre équipe de soins.

Étape 3 : prenez une collation, si nécessaire

Si vous n'avez pas ajusté votre insuline avant de commencer votre séance d'exercices, vous devrez peut-être ingérer une quantité supplémentaire de glucides sans vous injecter d'insuline à action rapide. La quantité de glucides dépendra du type d'exercice.

Pour déterminer si vous devez prendre une collation avant vos exercices, consultez votre équipe de soins spécialisée en diabète.

Pendant l'activité physique

Étape 1 : vérifiez votre taux de sucre

Si votre taux de sucre descend sous les 5 mmol/l ou que vous présentez des symptômes d'une baisse du taux de sucre :

- Arrêtez vos exercices et prenez 15 g de sucre à action rapide.
- Attendez 15 minutes.
- Répétez votre test de taux de sucre. S'il est encore inférieur à 5 mmol/l, répétez le test
- Après que votre taux de sucre dépasse les 5 mmol/l, recommencez vos exercices.

Vérifiez votre taux de sucre toutes les 30 minutes pour suivre ses tendances.

Étape 2 : hydratez-vous régulièrement

Durant votre séance d'exercices, buvez 1 tasse (250 ml) d'eau toutes les 20 à 30 minutes.

Après l'activité physique

Étape 1 : vérifiez votre taux de sucre

La sensibilité à l'insuline demeure élevée pendant une période maximale de 24 heures après l'exercice. Elle vous expose à un risque de baisse de taux de sucre (moins de 4 mmol/l). En général, votre taux de sucre descend au plus bas vers 3 heures du matin, pendant votre sommeil.

Par conséquent, il serait peut-être bon de régler votre réveil-matin pour vérifier votre taux de sucre durant cette période.

Si votre taux de sucre est inférieur à 7 mmol/l avant le coucher, prenez une collation de 15 g de glucides, combinés à des protéines.

Exemples :

- 1 tasse de lait
- $\frac{3}{4}$ tasse de yogourt
- 5 craquelins Triscuit® + fromage
- 1 tranche de pain + beurre d'arachide

Étape 2 : ajustez votre insuline au besoin

Si vous faites de l'exercice le matin ou l'après-midi, vous devrez peut-être ajuster votre insuline à action rapide pendant la journée.

Si vous faites de l'exercice en soirée ou que votre taux de sucre baisse plus d'une fois durant la nuit, vous devrez peut être réduire votre insuline à action continue de 10 % le soir.

Les valeurs cibles présentées dans ce guide correspondent à des données générales. Il est donc nécessaire de les personnaliser, dans certains cas. Pour vous aider à bâtir votre programme d'exercices, consultez votre équipe de soins spécialisée en diabète.

Votre équipe de soins est disponible pour répondre à vos questions. N'hésitez pas à vous renseigner sur les détails de la procédure, sur votre état de santé, ou encore sur votre retour à la maison.

713, chemin Montréal, Ottawa (Ontario)

T 613.746.4621

hopitalmontfort.com

5100657 (20-08)