

Diabétique, je fais du sport : les bons conseils

Le site du Docteur didier Coomans

Adresse du site : www.docvadis.fr/didier.coomans



Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie

Pratiquer un sport quand on est diabétique aide de façon importante à équilibrer votre diabète. Cependant, il faut le pratiquer en diminuant au maximum les risques. Voici quelques conseils simples à suivre pour faire attention et éviter les complications.

10 bons conseils pour les sportifs diabétiques

Je demande l'avis ou un accord écrit, si nécessaire, à mon médecin avant de démarrer un sport.

Je m'entraîne progressivement et régulièrement.

Je contrôle ma glycémie fréquemment : avant, pendant et après les exercices prolongés.

J'absorbe des glucides toutes les heures, voire toutes les demi-heures (jus de fruits, boissons énergétiques).

Je bois souvent, avant même de ressentir la soif : avant, pendant et après l'effort.

Je choisis un bon équipement, en particulier les chaussures.

Je prends particulièrement soin de mes pieds : je les lave et les sèche soigneusement, j'évite de les laisser humides et je traite immédiatement toute plaie, même minime.

Je ne dépasse pas mes limites : je m'arrête en cas d'essoufflement et j'en parle à mon médecin.

Je préviens les autres pratiquants ou accompagnateurs que je suis diabétique. En cas d'hypoglycémie, j'arrête l'effort et je prends des glucides (3 morceaux de sucre ou une boisson sucrée).

J'apprends à adapter mon traitement en fonction de mon entraînement et des efforts prévus (intensité et durée).

1

Le fond d'œil visualise la rétine, les vaisseaux et le nerf optique

2

Le fond d'œil visualise la rétine, les vaisseaux et le nerf optique

3

Le fond d'œil visualise la rétine, les vaisseaux et le nerf optique

4

Le fond d'œil visualise la rétine, les vaisseaux et le nerf optique

5

Le fond d'œil visualise la rétine, les vaisseaux et le nerf optique

6

Le fond d'œil visualise la rétine, les vaisseaux et le nerf optique

7

Le fond d'œil visualise la rétine, les vaisseaux et le nerf optique

8

Le fond d'œil visualise la rétine, les vaisseaux et le nerf optique

9

Le fond d'oeil visualise la rétine, les vaisseaux et le nerf optique



Le fond d'oeil visualise la rétine, les vaisseaux et le nerf optique

- Il est conseillé de faire 30 minutes d'activité / 5 à 10 000 pas par jour. Un podomètre vous aidera à calculer le nombre de pas que vous effectuez par jour.