

# Diabétique, je fais du sport : les bons conseils

**groupe médical pasteur**





Adresse du site : [www.docvadis.fr/groupe-medical-pasteur](http://www.docvadis.fr/groupe-medical-pasteur)









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).

	<p>Je bois souvent, avant même de ressentir la soif : avant, pendant et après l'effort.</p>
	<p>Je choisis un bon équipement, en particulier les chaussures.</p>
	<p>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.</p>
	<p>Je ne dépasse pas mes limites : je m'arrête en cas d'essoufflement et j'en parle à mon médecin.</p>
	<p>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).</p>
	<p>J'apprends à adapter mon traitement en fonction de mon entraînement et des efforts prévus (intensité et durée).</p>

- 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.