

# Puis-je pratiquer des sports avec mon diabète ?

**Le site du Docteur Abdoul Karim CHIRARA**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/doc.chirara](http://www.docvadis.fr/doc.chirara)



Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie

**Un diabétique « équilibré » peut pratiquer tous les sports, s'il est motivé, bien préparé et surveillé.**

## Le sport améliore-t-il ma santé ?

Le sport est une activité physique plus ou moins intense et répétée, avec une notion de performance. L'activité physique est bénéfique pour l'état cardiovasculaire et le moral, et elle est essentielle dans le traitement du diabète. Elle intervient sur le métabolisme en permettant de brûler du sucre et en améliorant l'action de l'insuline. Elle aide à perdre du poids (ou à le stabiliser). Vous aurez besoin de moins d'insuline ou de médicaments. Les glycémies seront meilleures et plus stables. Le sport, comme toute activité physique, peut aussi faire courir certains risques (cardiaques, musculaires) et nécessite de prendre des précautions.

## Dois-je choisir mon sport ?

Si votre diabète est équilibré, vous pouvez, a priori, pratiquer tous les sports, si vous êtes vraiment motivé(e), bien préparé(e) et surveillé(e).

- Les sports d'endurance sont plus faciles à gérer. Les effets sur la glycémie sont plus prévisibles. Plus l'activité est régulière, plus il est facile de prévoir les adaptations de votre traitement et de votre alimentation.
- Certains sports peuvent toutefois représenter un danger, si vous les pratiquez seul(e), tels que la haute montagne, la plongée sous-marine, etc.

En effet, les activités sportives prolongées ou exigeant une vigilance particulière vous exposent à un risque accru d'hypoglycémie.

# Quel sport avec quel diabète et quel traitement ?

1. Diabète traité avec un régime seul ou avec des médicaments hypoglycémiant sans risque d'hypoglycémie

Pas de précautions particulières à prendre. Il y a souvent un excès de poids. Bouger est excellent. Il n'est pas nécessaire de manger plus en période d'effort. Vous êtes peu ou pas exposé(e) à un risque d'hypoglycémie.

2. Diabète traité avec des médicaments hypoglycémiant exposant à un risque d'hypoglycémie

Même si le diabète est bien équilibré, il peut y avoir des hypoglycémies à l'effort. Vous devez en parler à votre médecin et tester ce qui vous convient le mieux selon votre expérience.

3. Diabète traité avec de l'insuline

La glycémie est un équilibre entre activité physique, alimentation et insuline. Si l'effort augmente, la glycémie baisse. Il vous faudra trouver la solution pour chaque activité : réduire la dose d'insuline la plus proche de l'effort, consommez davantage de sucre rapide (glucose) si l'effort se prolonge... Votre éducation et votre connaissance sur la gestion de l'effort sont indispensables. Votre médecin vous aidera dans cette démarche.

Avec un diabète équilibré, vous pouvez pratiquer a priori tous les sports si vous êtes bien préparé(e) et suivi(e).



*Avec un diabète équilibré, vous pouvez pratiquer a priori tous les sports si vous êtes bien préparé(e) et suivi(e).*

## **Les 10 commandements du sportif diabétique**

- Faites un bilan médical avant de démarrer un sport et renouvelez-le régulièrement. Il s'agit d'évaluer la survenue des complications liées au diabète (cœur, yeux, hypertension, nerfs) :- Une rétinopathie (atteinte au niveau de l'œil) peut s'aggraver durant certains efforts intenses.- Une neuropathie (atteinte du système nerveux périphérique) peut favoriser l'apparition de plaies aux pieds.- Une maladie des coronaires (entraînant la souffrance du muscle cardiaque) peut s'aggraver lors de gros stress.
- Entraînez-vous progressivement et régulièrement.
- Contrôlez votre glycémie fréquemment : avant, pendant et après les exercices prolongés.
- Absorbés des glucides toutes les heures, voire toutes les demi-heures (jus de fruits, boissons énergétiques).
- Buvez souvent, avant même de ressentir la soif : avant, pendant et après l'effort.
- Choisissez un bon équipement, en particulier les chaussures.
- Prenez particulièrement soin de vos pieds : lavez-les et séchez-les soigneusement, évitez les macérations et traitez immédiatement toute plaie, même minime.
- Ne dépassez pas vos limites : arrêtez-vous en cas d'essoufflement et parlez-en à votre médecin.
- Prévenez les autres pratiquants ou accompagnateurs que vous êtes diabétique. En cas d'hypoglycémie (malaise, sueurs, palpitations, tremblements, fringale, troubles de la vue, etc.),

arrêtez l'effort et prenez des glucides (3 morceaux de sucre ou une boisson sucrée). Complétez, si nécessaire, par des fruits et des gâteaux secs, faciles à transporter et à garder.

- Apprenez à adapter votre traitement en fonction de l'entraînement et des efforts prévus (intensité et durée).

Pratiquer un sport quand on est diabétique aide de façon importante à équilibrer son diabète. Cependant, il faut le pratiquer en diminuant au maximum les risques, c'est-à-dire, avoir :

- Un bilan médical avant de débiter l'activité sportive, puis régulièrement par la suite.
- Un équilibre glycémique adéquat (traitement et contrôle).
- Une bonne connaissance des principes de l'activité physique (éducation à la gestion de l'effort).
- Une adaptation parfaite (expérience et pratique).
- Une bonne hydratation.