

# Activité physique



## Diabète et exercice physique

Pratiquée régulièrement et au long cours, l'activité physique est bénéfique pour le patient diabétique.

**Toutefois, pour un exercice sans risque :**

- le diabète doit être équilibré,
- il faut avoir reçu une éducation sur le sujet,
- et il faut savoir adapter le traitement.

Faire également un **bilan médical** visant à contrôler :

**Le cœur :** tension artérielle, électrocardiogramme, épreuve d'effort conseillée après 35 ans et/ou 15 ans de diabète.

**Les pieds :** recherche d'une éventuelle neuropathie.

**Les yeux :** dépistage d'une éventuelle rétinopathie

## Choisir une activité physique qui plaît ; chaque catégorie de sport a ses particularités :

- Bouger au quotidien (marche à pied, jardinage, travaux ménagers) est à la portée de tous.
- Les sports d'endurance (vélo, golf) sont recommandés s'ils sont pratiqués régulièrement, et de façon progressive.
- La montagne, du fait de l'altitude, nécessite un entraînement et un bilan médico-sportif.
- Pour les sports nautiques, une hyperglycémie modérée sans cétose est conseillée au départ.
- L'exercice intense et violent pose un risque d'hypoglycémie, si la durée et l'effort produit ne sont pas planifiés.
- Quelques sports restent sous haute surveillance ou déconseillés : spéléologie, plongée sous-marine...

## Tout effort physique nécessite une préparation :

- Adaptation de l'insuline et des apports alimentaires.
- Autosurveillance glycémique pour éviter tout déséquilibre.



**DIABETIQUES, OSEZ BOUGER !**



Retrouvez d'autres fiches dans «Services BD» sur : [www.diabetebd.fr](http://www.diabetebd.fr)