



# EXERCICE ET DIABÈTE – BOUGEZ

Prenez le contrôle. En toute confiance.

## EFFETS DE L'EXERCICE SUR VOTRE ORGANISME ET VOTRE GLYCÉMIE

L'activité physique joue un rôle important dans le maintien d'une bonne santé générale, et cela est vrai pour tout le monde. Elle a un effet positif sur notre force, notre souplesse, ainsi que sur notre santé cardiovasculaire et mentale – des aspects particulièrement importants lorsque nous vieillissons<sup>1</sup>.

Lorsque vous faites de l'activité physique, le glucose est votre principal carburant. Cela inclut le glucose sanguin, ainsi que le glucose issu de la dégradation du glycogène (une forme de réserve importante du glucose)<sup>1</sup>.

Afin que vos muscles puissent utiliser ce glucose comme carburant pendant vos séances d'exercice, des taux suffisants d'insuline doivent circuler dans votre organisme.

- **Un excès d'insuline** dans la circulation abaissera le taux de sucre dans votre sang entraînant ainsi une « hypoglycémie ».
- **Une quantité insuffisante d'insuline** dans la circulation forcera votre organisme à dégrader les graisses pour fabriquer du carburant. L'accumulation de cétones ainsi provoquée dans votre sang peut mener à l'acidocétose diabétique (AD)<sup>1</sup>.

**La clé est d'équilibrer vos taux d'insuline, de glucides et de glucose afin d'obtenir une glycémie idéale pour faire vos exercices et améliorer vos performances<sup>1</sup>.**

### TOUS LES TYPES D'EXERCICES NE SONT PAS ÉQUIVALENTS<sup>1</sup>

Il est intéressant de noter que différents types d'exercices ont une influence sur la glycémie, et ce, de manière différente – il est donc important que vous sachiez les reconnaître pour être en mesure de planifier vos activités en conséquence. Les exercices aérobiques, comme la marche ou la natation, diminuent le taux de sucre dans le sang, tandis que les activités anaérobiques, qui consistent en des mouvements d'intensité élevée effectués pendant des intervalles courts (p. ex., sprint ou dynamophilie), peuvent en fait augmenter la glycémie, étant donné que ce type d'exercice provoque une hausse d'adrénaline, ce qui, du même coup, augmente la production de glucose.

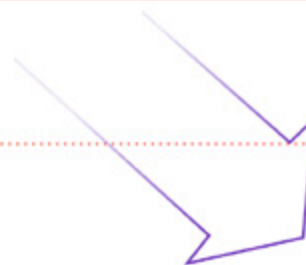
# EFFETS DE L'EXERCICE SUR LA GLYCÉMIE<sup>2</sup>

## Exercices aérobiques

(p. ex., la course à pied sur de longues distances, le vélo, la natation)



## Effet sur la glycémie



La glycémie tend à chuter lors d'exercices aérobiques. Dans le but de réduire le risque d'hypoglycémie, il pourrait s'avérer nécessaire de réduire votre dose d'insuline.

## Exercices aérobiques et anaérobiques jumelés

(p. ex., le soccer, le basketball)



## Effet sur la glycémie



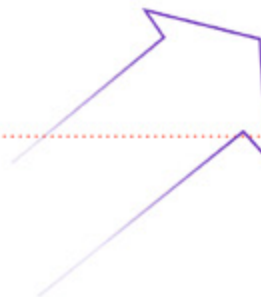
La glycémie tend à demeurer stable lorsque plusieurs types d'activités sont pratiqués. Surveillez régulièrement votre glycémie pour éviter l'hypoglycémie ou l'hyperglycémie.

## Exercices anaérobiques

(p. ex., dynamophilie, sprint)



## Effet sur la glycémie





Des pointes de glycémie peuvent se produire durant une activité anaérobie. Après des exercices anaérobiques, il se peut que vous ayez à corriger une glycémie trop élevée; vous pourriez également songer à augmenter votre débit basal temporaire avant de vous adonner à de telles activités.

# TROUVER LE JUSTE ÉQUILIBRE

Atteindre le bon équilibre entre les apports en glucides et les quantités d'insuline en fonction de l'exercice peut s'avérer difficile pour les personnes atteintes de diabète. Mais vous verrez, à la longue, en ayant recours aux sources d'information dont vous disposez et avec de la pratique, vous pourrez profiter des bienfaits de l'activité physique sans risque de réaction d'hypoglycémie. Savoir choisir le moment opportun est un aspect crucial pour vous assurer d'atteindre le juste équilibre<sup>1</sup>.

## EXERCICES AÉROBIQUES – AJUSTEMENTS QUANT À L'HEURE DE L'ACTIVITÉ ET DE LA DOSE D'INSULINE <sup>1,2</sup>

Moment de la journée pour entreprendre l'activité	Type d'insuline à ajuster
 <b>Dans les 2 heures</b> suivant un repas.	Réduisez la quantité de votre bolus avant le repas. Vous pouvez également envisager d'augmenter votre apport en glucides (voir ci-dessous).
 <b>Plus de 2 heures</b> après un repas.	Définissez un débit basal temporaire.

Il est important de bien vous préparer, car vous pourriez devoir ajuster votre dose d'insuline bien avant l'heure du début de votre séance d'exercice. Vous aurez probablement besoin de modifier à la fois la quantité de votre bolus avant le repas ainsi que votre débit basal – tout particulièrement si votre activité physique a lieu en soirée. Discutez avec votre médecin afin de déterminer quels ajustements devraient être apportés dans votre cas.

## UTILISATION DE GLUCIDES SUPPLÉMENTAIRES (outil ExCarbs)<sup>1</sup>

Les glucides supplémentaires sont utiles lorsque vous avez une activité imprévue et que vous n'êtes pas en mesure d'ajuster l'insuline prise avant l'exercice. L'outil ExCarbs vous renseigne sur le nombre de glucides qui seront consommés lors d'un exercice, selon votre poids corporel.

En général, le nombre de glucides supplémentaires se calcule comme suit :

<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE MODÉRÉE :</b>	Poids corporel : _____ kg x ~ 0,50 = _____ g/heure d'activité
<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE INTENSE :</b>	Poids corporel : _____ kg x ~ 1,0 = _____ g/heure d'activité

# ENFIN... LA SÉCURITÉ D'ABORD

## PRÉVENTION DE L'ACIDOCÉTOSE CAUSÉE PAR L'EXERCICE<sup>2</sup>

Avant votre séance d'exercice, si votre glycémie est supérieure à 14,0 mmol/L, cela peut vouloir dire que vous ne recevez pas une quantité suffisante d'insuline.

En pareil cas, il est important de vérifier la présence de corps cétoniques<sup>1</sup>

### En l'ABSENCE de corps cétoniques

Déterminez si l'hyperglycémie est causée par quelque chose que vous avez mangé récemment. Vous pouvez continuer à faire de l'activité physique en prenant des précautions – mais testez votre glycémie régulièrement.

### En PRÉSENCE de corps cétoniques

Retardez votre séance d'exercice. Administrez-vous un bolus de correction et surveillez fréquemment votre glycémie et votre taux de cétones. Si des cétones sont toujours présentes, communiquez avec votre équipe soignante.

**Références :** **1.** Walsh, J. et Roberts, R., 2016, *Pumping insulin* (6<sup>e</sup> éd.), San Diego (Californie), Torrey Pines Press. **2.** Riddell, M., Gallen, I., Smart, C., et al., Exercise management in type 1 diabetes: a consensus statement, *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2017;5:377–390.