Activité physique

Activités sportives

Les jeunes diabétiques peuvent participer aux activités physiques au même titre que les autres enfants.
Il est toutefois important de planifier correctement chaque activité sportive afin de pouvoir prendre les précautions qui s'imposent.
L'effort fait baisser le taux de sucre dans le sang et favorise l'absorption d'insuline.
Les précautions à prendre dépendent de l'heure de l'activité sportive et de son intensité.
En cas d'activité sportive programmée, il est possible d'adapter la dose d'insuline et/ou la quantité de glucides.

Le sport exerce un **impact positif** sur la régulation du diabète et sur l'état général. Autrement dit, le sport est bon pour tout le monde.

Mesures de précaution

Mesurer le taux de glucose sanguin avant chaque effort sportif.

Si l'activité sportive a lieu plus de 3 heures après l'administration d'insuline

--> **diminuer la dose d'insuline ou ingérer une portion supplémentaire de sucres lents**

Si l'activité sportive a lieu moins de 3 heures après l'administration d'insuline

--> **ingérer une portion supplémentaire de sucres lents**

Prêter attention aux symtômes d'hypoglycémie

--> le sport a des effets à long terme

Règle d'or

Mesurer pour savoir + expérience personnelle

azdelta
Uw ziekenhuis.

Cette brochure est revisée le 05/07/2020 0520 5865-FR

w kinderafdeling.azdelta.be

Source : équipe de diabétologie, 4 avril 2020