

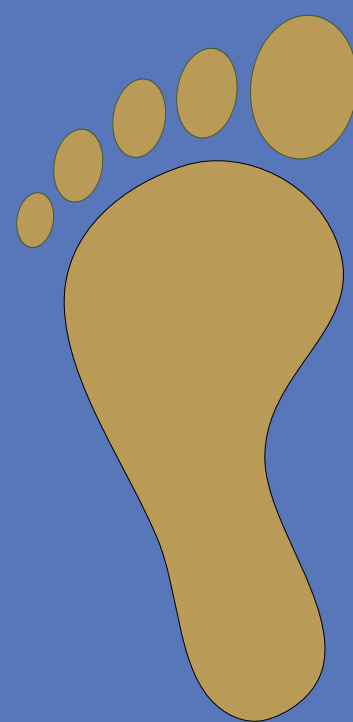
Conseils Spécifiques Patients diabétiques



*L'activité physique chaque jour
c'est mieux que 2 fois par semaine.*

**Lavage quotidien, séchage
et crème hydratante sauf entre les orteils
Éviter bains de pied de plus de 10 minutes,
Examen quotidien des pieds devant un miroir ou en
demandant de l'aide.**

**Interdiction de marcher pieds nus, changer les
chaussettes tous les jours et porter les coutures à
l'envers, porter des chaussures adaptées a
au quotidien et lors de toute pratique d'activité physique.**



Si traitement hypoglycémiant

**Contrôler sa glycémie avant, pendant et après l'activité
(surtout si activité physique nouvelle ou contexte différent).**

**Si le diabète est mal équilibré avec une glycémie supérieure à 2,5g/l en début de
séance: faire de l'activité physique en endurance d'intensité modérée, mais ne pas
faire d'activité physique en forte intensité (risque d'augmentation de la glycémie)
et remesurer la glycémie 30 minutes plus tard.**

**En cas de signes d'hypoglycémie (sueurs, palpitations, tremblements, fringales,
troubles de la vue, malaise...) ou « sensation de baisse des performances » : arrêter
l'activité physique et contrôler la glycémie, si hypoglycémie : ingérer 3 morceaux
de sucre ou un verre de boisson sucrée ; si nécessaire, compléter avec fruits secs,
gâteaux secs, faciles à transporter et à garder puis contrôler la glycémie.**

**Prévoir un repas après l'effort avec des glucides à index glycémique bas (ex : pain
aux céréales)**

**Pas de sport à jeun et sans contrôler sa glycémie (Avoir sur soi : aliments ou
boissons sucrées + matériel de surveillance glycémique +/- ampoule de glucagon si
prescrite par votre médecin)**

LES 10 RÈGLES

Club des cardiologues du sport



1

JE SIGNALE À MON MÉDECIN TOUTE DOULEUR DANS LA POITRINE OU TOUT ESSOUFFLEMENT ANORMAL SURVENANT À L'EFFORT*.



2

JE SIGNALE À MON MÉDECIN TOUTE PALPITATION CARDIAQUE SURVENANT À L'EFFORT OU JUSTE APRÈS L'EFFORT*.



3

JE SIGNALE À MON MÉDECIN TOUT MALAISE SURVENANT À L'EFFORT OU JUSTE APRÈS L'EFFORT*.



4

JE RESPECTE TOUJOURS UN ÉCHAUFFEMENT ET UNE RÉCUPÉRATION D'AU MOINS 10 MINUTES LORS DE MES ACTIVITÉS SPORTIVES.



5

JE BOIS 3 À 4 GORGÉES D'EAU TOUTES LES 30 MINUTES D'EXERCICE,



6

J'ÉVITE LES ACTIVITÉS INTENSES PAR DES TEMPÉRATURES EXTÉRIEURES INFÉRIEURES À 5°C OU SUPÉRIEURES À 30°C, ET LORS DES PICS DE POLLUTION.



7

JE NE FUME, EN TOUT CAS, JAMAIS 2 HEURES AVANT ET APRÈS UNE PRATIQUE SPORTIVE.



8

JE NE CONSOMME JAMAIS DE SUBSTANCE DOPANTE. ET J'ÉVITE L'AUTOMÉDICATION EN GÉNÉRAL.



9

JE NE FAIS PAS DE SPORT INTENSE SI J'AI DE LA FIÈVRE, NI DANS LES 8 JOURS QUI SUIVENT UN ÉPISODE GRIPPAL (FIÈVRE + COURBATURES).



10

JE PRATIQUE UN BILAN MÉDICAL AVANT DE REPRENDRE UNE ACTIVITÉ SPORTIVE INTENSE, SI J'AI PLUS DE 35 ANS POUR LES HOMMES, ET PLUS DE 45 ANS POUR LES FEMMES

* QUELS QUE SOIENT MON ÂGE, MON NIVEAU D'ENTRAÎNEMENT ET DE PERFORMANCE OU LES RÉSULTATS D'UN PRÉCÉDENT BILAN CARDIOLOGIQUE.