

Faire de l'exercice en toute sécurité avec un diabète de type 1 (DT1)

Le DT1 peut parfois compliquer la pratique d'une activité physique, mais il ne doit pas vous empêcher d'être actif(ve) ! L'activité physique est bénéfique tant au corps qu'à l'esprit. Non seulement l'exercice est bon pour votre cœur et votre santé en général, mais il peut également accroître la sensibilité de vos cellules à l'insuline.

Éléments essentiels à prendre en compte avant de faire de l'exercice :

- Type d'exercice
- Durée de l'exercice
- Moment de la journée
- Quantité et heure de votre dernière dose d'insuline
- Quantité et heure de votre dernière ingestion de glucides

L'objectif global est de commencer à faire de l'exercice avec un taux de glycémie compris dans une fourchette sûre.



Gardez des glucides à action rapide et une collation à portée de main en cas d'hypoglycémie.

L'activité physique peut affecter les gens différemment, et tous les types d'exercices n'entraînent pas d'hypoglycémie. Une fois que vous savez comment une activité donnée vous affecte, vous pouvez travailler avec votre médecin pour adapter vos repas et votre insuline en conséquence.

Types d'exercices :



Intensité plus faible, durée plus longue



Intensité plus forte, durée plus courte



Intensité intermédiaire

Possibles effets sur le taux de glycémie :



Chute



Pic



Chute ou pic

Les effets de l'exercice ne s'arrêtent pas une fois l'activité terminée. L'hypoglycémie peut parfois survenir 6 à 15 heures plus tard. Faire de l'exercice en fin de soirée peut augmenter le risque d'hypoglycémie pendant la nuit. Votre médecin peut vous aider à ajuster votre insuline afin d'éviter les baisses nocturnes.

Parlez-en à votre médecin qui vous donnera plus d'informations sur la pratique d'une activité physique en toute sécurité.

Pour en savoir plus sur l'étude FABULINUS, adressez-vous au médecin de l'étude.

Votre contribution à la recherche sur le DT1 est **exceptionnelle** !