

Les besoins d'insuline tendent à diminuer durant une période d'activité physique plus intense que la normale. La modification des doses d'insuline dépend de plusieurs facteurs : intensité, type et durée de l'exercice, ainsi que du moment de l'activité. Elle doit être individualisée pour chacun. Il arrive parfois que la glycémie tende à augmenter durant l'effort pour certains.

En général, il faudra modifier à la baisse le débit de base durant l'exercice, parfois même avant et après. Le bolus prandial peut aussi être diminué, surtout si l'activité survient dans les 2 heures suivant son administration, afin d'éviter les risques d'hypoglycémie.

Précautions générales

- **GLYCÉMIE**
 - Si hyperglycémie ≥ 15 mmol/L → Éviter de faire de l'exercice car risque de débalancement sévère
 - Et si présence d'acétone
 - Si hypoglycémie → Corriger avant de débiter l'activité
- **SUPPLÉMENTS DE GLUCIDES**
 - 15 à 30 gr si activité de courte durée et de faible intensité
 - 15 à 60 gr si activité prolongée et d'intensité intense

*Voir tableau à la page de gauche
- **INSULINE**

Ajuster vos débits de base avant d'entreprendre un programme d'exercice

Ne pas oublier de diminuer la dose d'insuline du repas si donnée dans les 2 heures précédant une activité physique
- **POMPE** → Ne pas exposer la pompe à des températures ou des chocs extrêmes.



On peut décider de porter ou de ne pas porter la pompe durant certaines activités (natation, plage, sport de contact) pour diverses raisons.



Voici donc les conseils à suivre selon que la pompe restera connectée ou non

Ajuster le débit de base

1. Diminuer le débit de base en utilisant le débit temporaire qui permet de modifier le débit actuel par palier de 10%
 - a. Si l'exercice est léger à modéré, le débit de base peut rester le même ou être diminué de 10 à 30% selon les expériences antérieures.
 - b. Si l'exercice est plus intense, le débit de base peut être diminué jusqu'à 50% voire même 75%.
2. Pour plusieurs, il y a un effet prolongé de l'exercice. Se fier aux expériences antérieures et prévoir diminuer le débit de base pour une période de 2-4 heures post exercice. Certains auront même besoin de prolonger jusqu'à 12 heures.
3. Vérifier la glycémie à la fin de l'exercice pour faciliter les ajustements.

Si activités sans porter la pompe

1. La pompe peut être arrêtée avant une activité, pour une période de 60 minutes, parfois jusqu'à 120 minutes pour certaines personnes surtout lors d'exercice intense. Faire une glycémie après 60 minutes d'arrêt de la pompe.
2. Si l'arrêt doit se prolonger au-delà de cette période, il est préférable d'administrer avant l'exercice un bolus d'insuline correspondant entre la moitié et le quart du débit des 4 prochaines heures.
3. Ajouter un équivalent de 15 gr de glucides aux 45-60 minutes et un équivalent de 15 gr sous forme de féculent à la fin de l'exercice.

Particularités

1. Certains type d'activités (levée de poids, course de sprint) peuvent faire **augmenter** la glycémie à cause de la forte stimulation de certaines hormones. Il faudra plutôt penser à augmenter l'insuline dans ces situations pour prévenir une hyperglycémie.
2. S'il y a un exercice peu de temps après un repas, il est parfois préférable d'utiliser un bolus carré plutôt que standard pour prévenir une hypoglycémie.
3. Une sudation excessive peut faire décoller le cathéter de la peau. Utilisez un ruban collant solide pour bien fixer le cathéter.
4. L'effet d'un entraînement physique soutenu et régulier peut faire changer vos besoins de base en insuline. Les changements de dose lors d'exercice seront moins importants.

Type d'activité	20 kg (44 lb)		40 kg (88 lb)		60 kg (132 lb)	
Glycémie	4-8	8-15	4-8	8-15	4-8	8-15
Intensité 1 - Vélo (10 km/h) - Marche (4-7 km/h) - Baseball	7	4-5	10	5	15	7
Intensité 2 - Ski de fond - Soccer - Tennis - Vélo (15 km/h) - Aérobic - Basketball (modéré) - Natation (brasse) - Danse	10	5	20	10	30	15
Intensité 3 - Basketball (vigoureux) - Marche en montagne - Patinage artistique	15	7	30	15	45	20
Intensité 4 - Course à pied (8-12km/h) - Hockey (temps sur glace) - Journée de vélo	20	10	45	20	60	30

EXEMPLE D'ALIMENTS				
Aliments	7 g	10 g	15 g	20 g
Gatorade régulier 32 gr/500ml	125 ml	175 ml	250 ml	325 ml
Gatorade G2 10g/500ml				
Powerade	160 ml	200 ml	325 ml	425 ml
Jus de fruits	60 ml	85 ml	125 ml	185 ml
Sucette glacée faite de vrai jus	½ sucette	1 sucette	1 ½ sucette	2 sucettes
Fruit-to-go	½ barre	¾ barre	1 ¼ barre	1 ½ barre
Yogourt en tube		1 tube	2 tubes	3 tubes
Yogourt à boire YOP®	¼ contenant	1/3 contenant	½ contenant	¾ contenant
Yogourt à boire Danino/Danactive®	½ contenant	2/3 contenant	1 contenant	1 1/3 contenant
Raisin secs	15 ml	20 ml (1 mini boîte)	30 ml (1 ½ mini- boîte)	40 ml (2 mini boîtes)
Canneberge séchée	20 ml	30 ml	45 ml	60 ml
Dattes medjool	½ datte	¾ datte	1 datte	1 ½ datte
Dattes (petites)	1 ½ datte	2 dattes	3 dattes	4 dattes