

# Mieux comprendre son diabète pour plus de liberté







**Satim**  
 58 Avenue du Général de Gaulle – 72000 LE MANS  
 Tél : 02 43 28 77 88  
 Courriel : [contact@satimsante.fr](mailto:contact@satimsante.fr)  
[www.satimsante.fr](http://www.satimsante.fr)



## Qu'est-ce que le diabète ?

Le **diabète** est une maladie chronique caractérisée par un excès de sucre dans le sang. L'**insuline**, produite par le pancréas, est une hormone centrale dans le mécanisme de régulation de la glycémie.

Le **Diabète de type 1**, encore appelé diabète insulino-dépendant ou juvénile, est dû à une sécrétion insuffisante d'insuline par destruction des cellules bêta du pancréas. D'origine auto-immune, il concerne environ 10% des personnes diabétiques et en particulier les jeunes.

Le **Diabète de type 2**, encore appelé diabète non-insulino-dépendant ou diabète gras, est dû à une diminution de la sensibilité des cellules à l'insuline (=insulinorésistance) et à une réduction de la sécrétion d'insuline .C'est la forme la plus fréquente de diabète, 90% des cas dans le monde. Il est en grande partie le résultat d'une surcharge pondérale et de la sédentarité.

On estime à **422 millions** de personnes diabétiques dans le monde dont environ **5 millions** en France.

(Données OMS, novembre 2014 /2016)



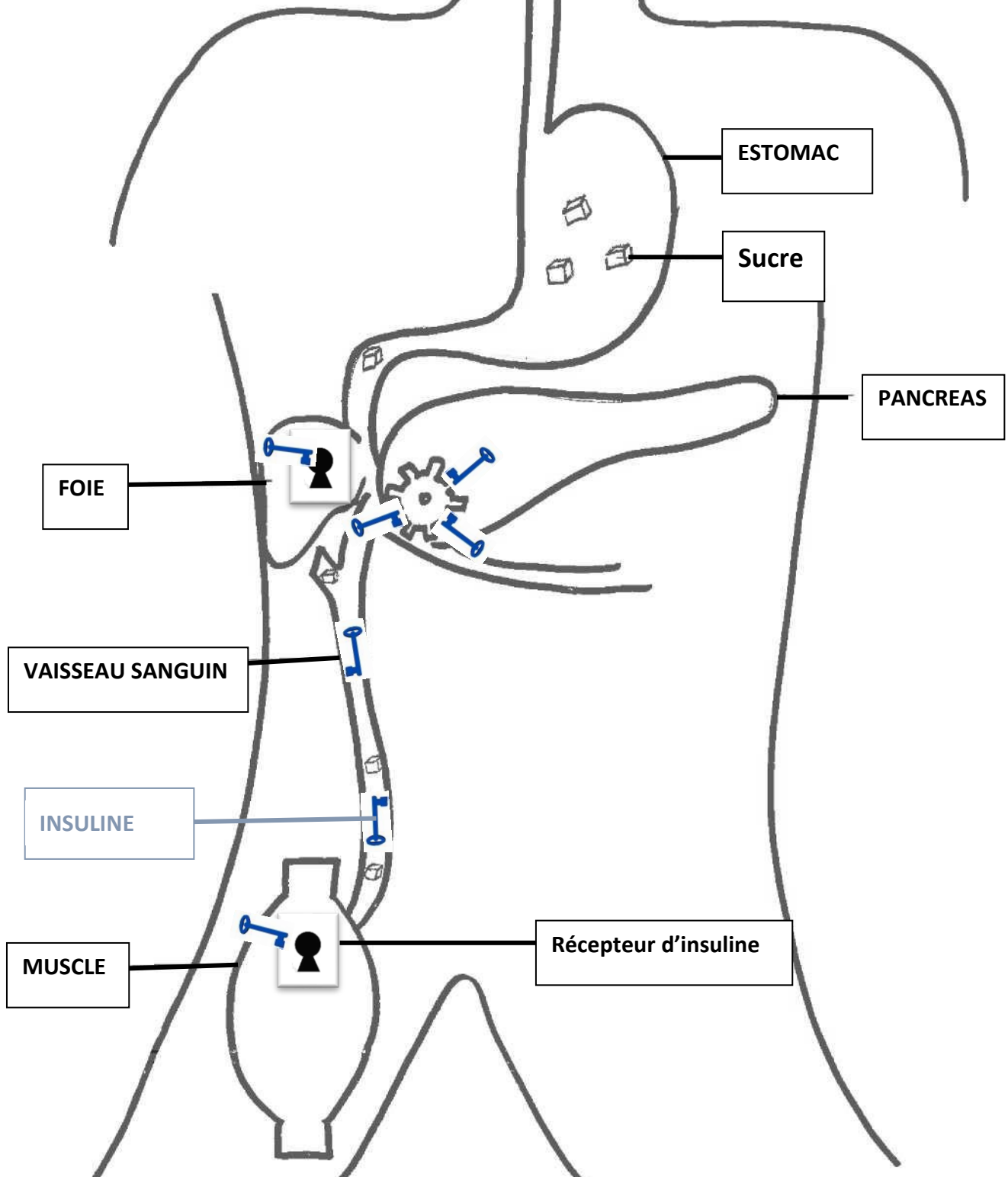


*Les  
mécanismes*

**PERSONNE  
"non diabétique"**

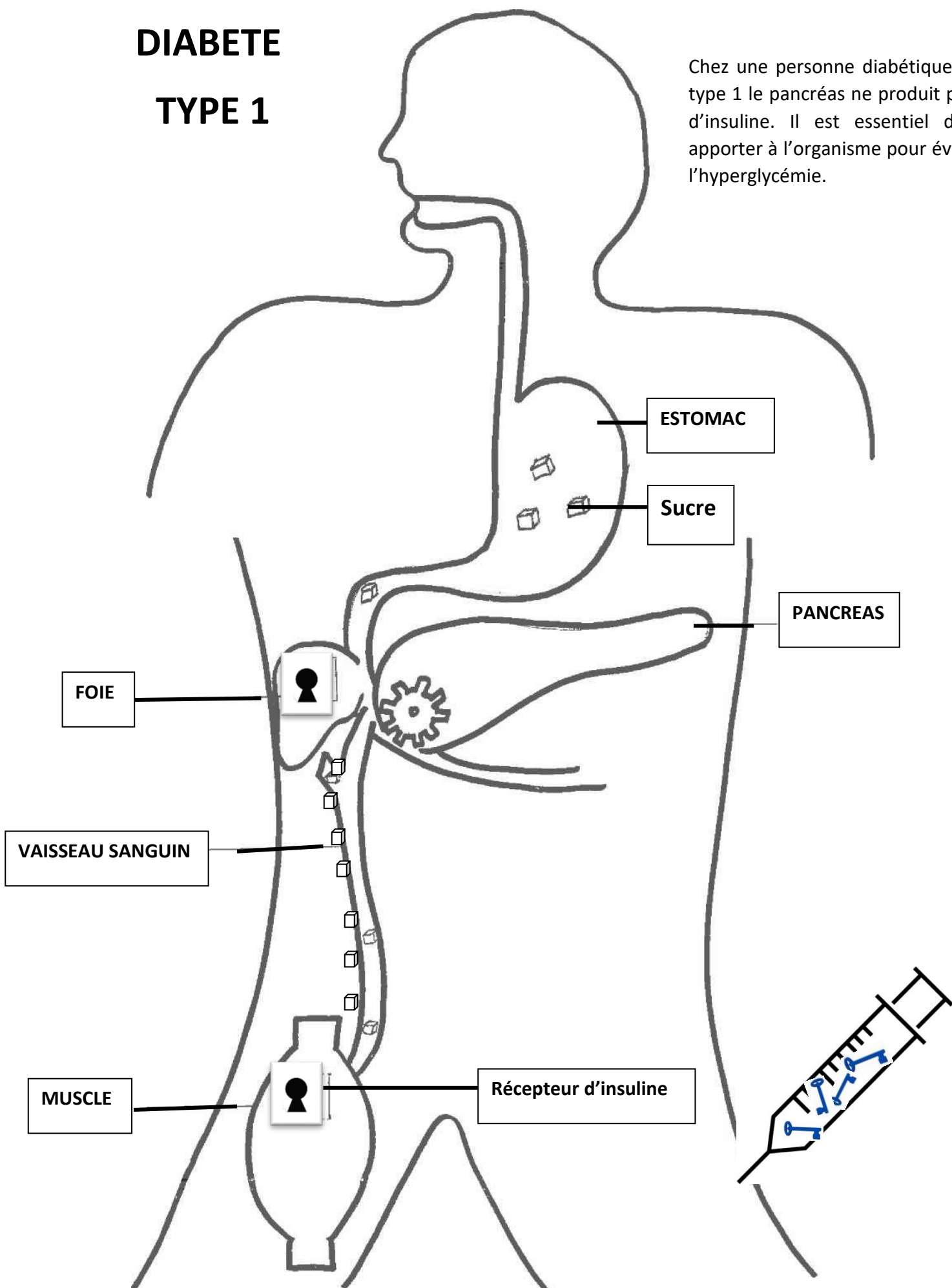
Chez une personne non diabétique, le pancréas libère l'insuline permettant :

- Au foie de stocker le sucre sous forme de glucose
- Aux muscles de capter le sucre pour son utilisation propre
- De réguler la glycémie



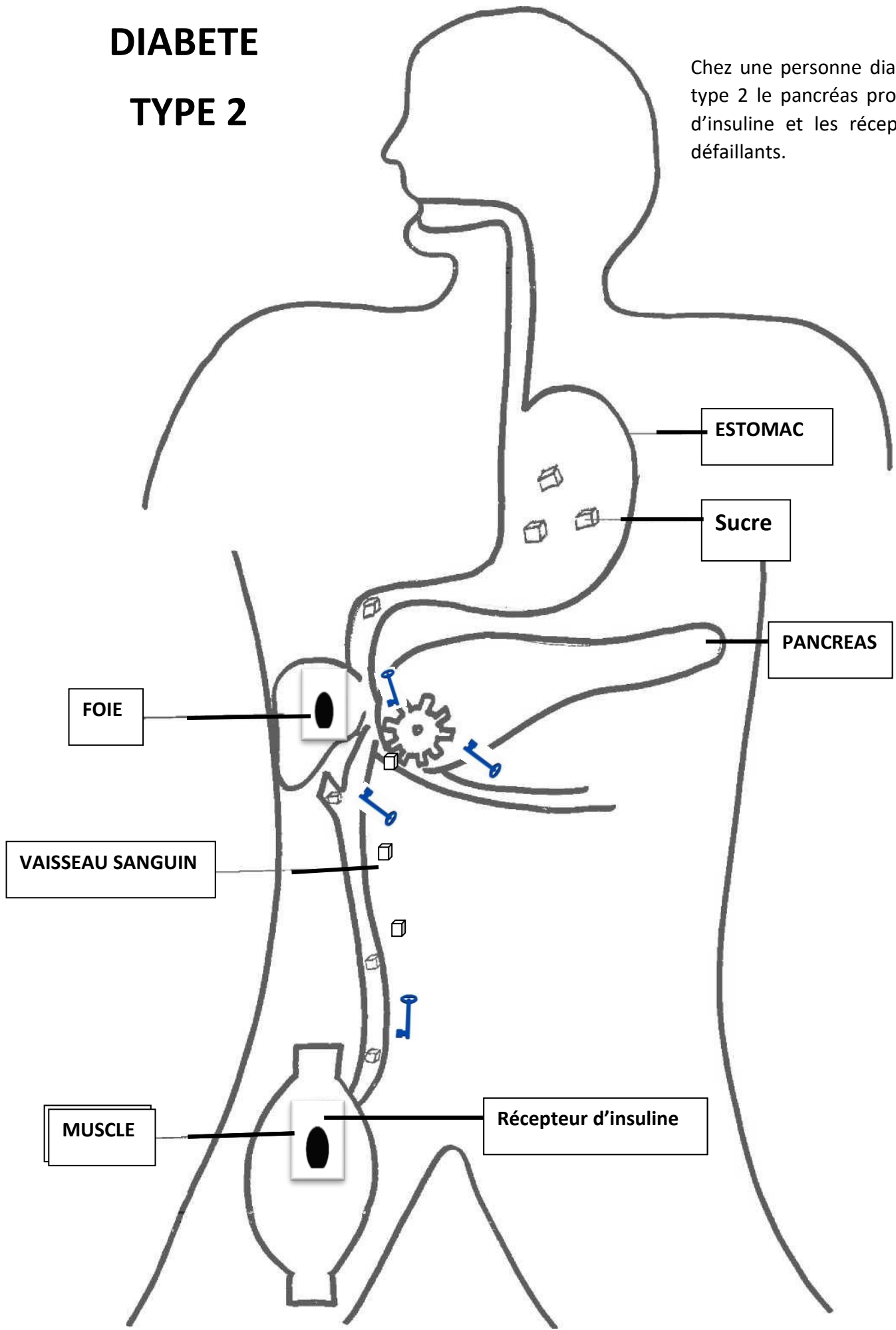
# DIABETE TYPE 1

Chez une personne diabétique de type 1 le pancréas ne produit plus d'insuline. Il est essentiel d'en apporter à l'organisme pour éviter l'hyperglycémie.



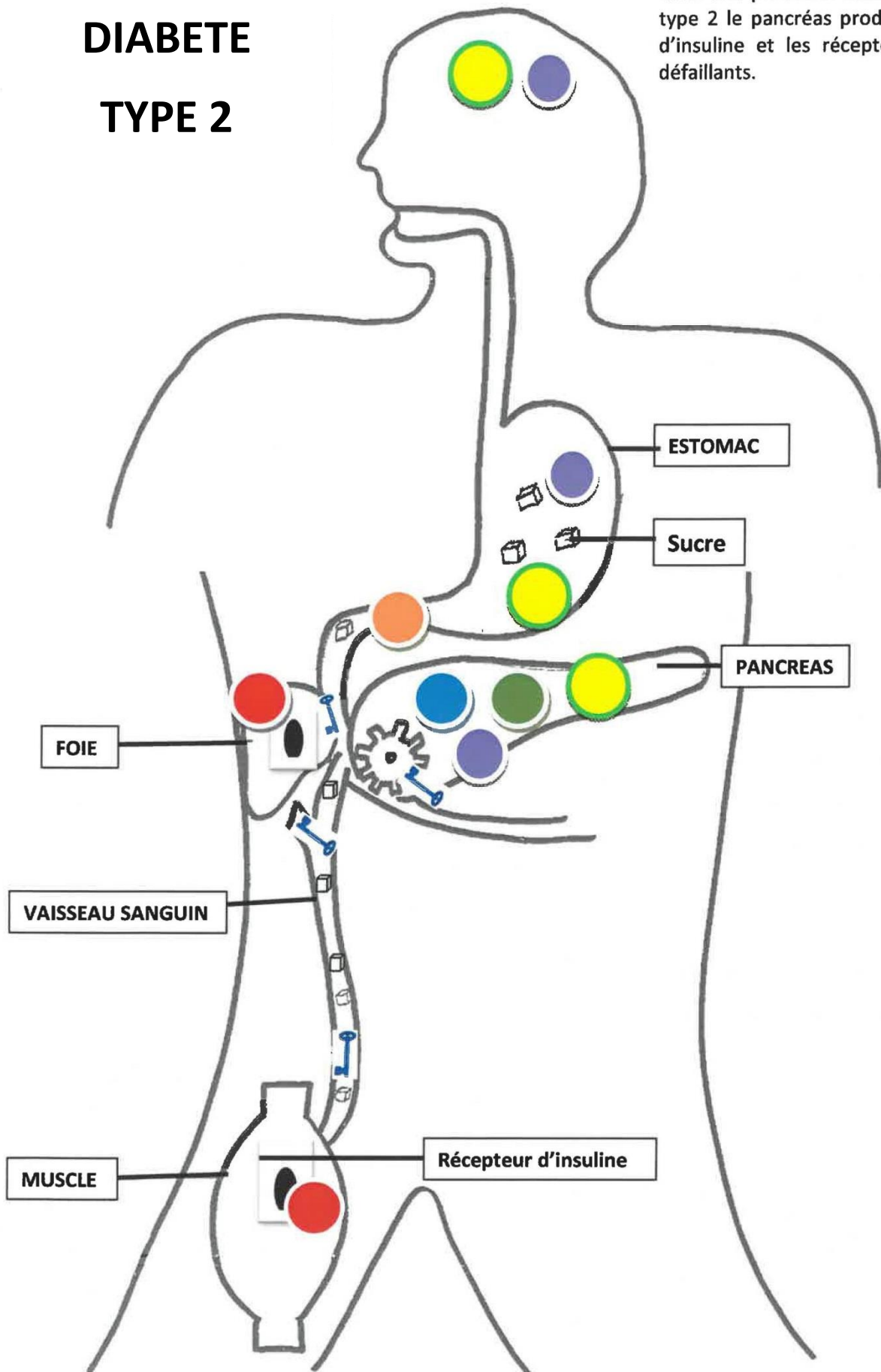
# DIABETE TYPE 2

Chez une personne diabétique de type 2 le pancréas produit moins d'insuline et les récepteurs sont défectueux.



# DIABETE TYPE 2

Chez une personne diabétique de type 2 le pancréas produit moins d'insuline et les récepteurs sont défectueux.











## Le mécanisme d'action des médicaments dans le diabète de type 2

Il existe plusieurs classes de médicaments anti diabétiques :

Les médicaments par voie orale :

-  - Hypoglycémiants : Metformine (Stagid<sup>®</sup>, Glucophage<sup>®</sup>...) : ils agissent au niveau du foie et des muscles pour augmenter leur sensibilité à l'insuline.
-  - Sulfamides ( Diamicon<sup>®</sup>, Amarel<sup>®</sup>, Daonil<sup>®</sup>, Ozidia<sup>®</sup>...) : ils stimulent la sécrétion d'insuline au niveau du pancréas.
-  - Glinides (Novonorm<sup>®</sup>) : ils agissent comme les sulfamides mais plus rapidement et ne sont pas contre indiqués chez les personnes souffrant de problème rénal.
-  - Les inhibiteurs de l'alpha-glucosidase (Glucor<sup>®</sup>, Diastabol<sup>®</sup>) : ils diminuent la digestion des sucres. Ils sont à prendre en début de repas.
-  - Les incrétines (Januvia<sup>®</sup>) : ils amplifient la sécrétion d'insuline, inhibent celle du glucagon et favorise la sensation de satiété.

Les médicaments injectables :

-  - Les analogues du GLP-1 (Byetta<sup>®</sup>, Victoza<sup>®</sup>, Trulicity<sup>®</sup>, Ozempic<sup>®</sup>) : ils inhibent la sécrétion de glucagon, stimulent la sécrétion d'insuline, ralentit la digestion (augmentent la sensation de satiété et diminuent l'appétit).



# L'équilibre alimentaire : un jeu de 7 familles !

## Les produits laitiers : 1 à 2 par jour

- ✂ Soit 1 part de fromage par jour en alternance avec des laitages simples (yaourt nature, faisselle, fromage frais, fromage blanc...)

## Les fruits et légumes : au moins 5 portions (soit 400g minimum) par jour

- ✂ Soit 2 fruits par jour et au moins 3 légumes par jour (en entrée, salade verte ou accompagnement)
- ✂ Veiller à avoir au moins 1 crudité par repas (légume ou fruit)

## Les matières grasses : 50 g par jour

- ✂ 10g environ au petit-déjeuner (beurre, purée d'oléagineux...)
- ✂ 10 à 20g à chaque repas principal  
= 1 à 2 cuil. à soupe d'huile ou de crème fraîche entière ou végétale (soja, avoine...)

## Les viandes – poissons – œufs – abats (VPOA) : 150g par jour

- ✂ Soit 100g à l'un des repas et 50g à l'autre repas soit 150g en une seule fois à l'un des repas et aucun VPOA à l'autre repas
- ✂ **500g de viande (hors volailles) maximum par semaine**
- ✂ **25g de charcuterie maximum par jour**

## Les féculents : 1 portion par repas

- ✂ Soit environ 50g cru de pâtes, riz, légumineuses...  
= 6 cuil. à soupe de pâtes, riz, semoules, légumineuses...  
= 3 cuil. à soupe de purée ou 3 petites pommes de terres
- ✂ Soit 60g pain  
= ¼ de baguette = 3 à 4 tranches de pain au levain multi-céréales

## Les boissons : eau plate, gazeuse, thé, tisane, café à raison de 1.5L à 2L/j soit 6 à 8 verres par jour

**Les produits sucrés** : à limiter et préférer au cours du repas en quantité raisonnable : **maximum 5 morceaux de sucres par jour**

## Le sel :

- ✂ Penser aux aromates : herbes, épices, oignons, ail, échalote...
- ✂ Goûter les plats avant de saler
- ✂ Éviter de cumuler les aliments salés au cours du même repas





## L'auto surveillance

Le contrôle des glycémies est un élément essentiel dans la vie d'une personne diabétique.

Cette auto surveillance sert principalement à contrôler et prévenir les déséquilibres glycémiques (hypo/hyper) et à adapter son traitement. L'auto surveillance permet aussi de voir l'effet d'un aliment, d'une pratique sportive ou d'une activité physique sur sa glycémie.

Le déroulement :



Rassembler votre matériel dans un endroit propre et confortable.

Se laver les mains correctement à l'eau et au savon et bien les sécher.  
(L'eau tiède permet de dilater les petits vaisseaux pour que le sang soit plus abondant).

**Pas d'alcool ni de solution hydro-alcoolique qui peuvent modifier les résultats.**

Insérer la bandelette dans le lecteur de glycémie.

Choisir l'endroit à piquer en évitant :

- ✘ la pulpe des doigts pour préserver la sensibilité,
- ✘ 2 fois au même endroit, changer à chaque fois,
- ✘ le pouce et l'index pour préserver les capacités de préhension.

Il est possible de piquer ailleurs que dans les doigts !

Piquer puis déposer la goutte de sang qui sera absorbée par la bandelette.

Lire le résultat et le noter dans votre carnet de surveillance.

Éliminer le matériel usagé **dans un conteneur à aiguilles.**





# Le Lecteur de glucose Freestyle Libre



Le FreeStyle Libre est composé d'un capteur et d'un lecteur. Il mesure en continu votre taux de glucose dans le liquide interstitiel\*.

Le capteur, muni d'une micro-aiguille, se positionne sur l'arrière du bras. Il est étanche et reste en place 14 jours.

Un geste simple, non douloureux ; il suffit de passer le lecteur à moins de 4 cm du capteur.

En vous scannant, vous êtes informé de votre taux de glucose, ainsi que de votre tendance glycémique, grâce à des flèches. Il n'est pas nécessaire de le calibrer avec une glycémie.

- Le capteur possède une mémoire glissante de 8 heures sous forme de graphique, utile notamment pour renseigner les données glycémiques de la nuit. Quant au lecteur, il vous fournira des informations utiles, telles que votre « taux de glucose moyen », vos « tendances quotidiennes » ou votre « durée dans la cible ».
- La « plage cible » recommandée est 70 / 180 mg/dL, elle peut être modifiée en fonction des objectifs que vous aurez fixés avec votre diabétologue. L'objectif est de maintenir le plus possible vos glycémies dans cette cible.
- Une application appelée « Librelink » vous permet de vous scanner par l'intermédiaire de votre smartphone et d'avoir accès aux informations de la même manière qu'avec votre lecteur.
- En créant votre compte « Libreview », vous aurez accès à encore plus d'informations concernant vos données glycémiques (estimation de l'hémoglobine glyquée...) que vous pourrez partager avec votre professionnel de santé. Il permet aussi d'avoir accès à la télésurveillance (selon les critères d'éligibilité).

Il est pris en charge à 100%. Toutefois le nombre de capteurs remboursés par an est limité à 26 (ainsi qu'une boîte de 100 bandelettes). La première prescription doit être effectuée par un diabétologue. L'utilisation du FreeStyle Libre nécessite une aide à l'utilisation au préalable.

Le lecteur permet aussi de faire des glycémies capillaires et de contrôler la cétonémie.

**\*ATTENTION :** Le capteur de glucose Freestyle Libre est un outil de mesure du **glucose cellulaire**, il existe un retard d'environ 5 à 10 minutes par rapport au taux de glucose sanguin (=Glycémie).

Un mauvais positionnement ou un saignement passé inaperçu peuvent fausser les résultats >> Par conséquent, tout doute ou incohérence du résultat doit amener à effectuer un contrôle de la glycémie avec une bandelette.

## Freestyle libre version2

La version 2 du FreestyleLibre est arrivée en mars 2020.

Il s'agit d'un nouveau capteur capable de vous donner une alerte en cas d'hypoglycémie ou d'hyperglycémie.

Il est actuellement uniquement utilisable avec l'application smartphone « Librelink » sur laquelle vous activez les options Alerte hypo et Alerte hyper.

Votre smartphone émet alors une alarme lorsque les seuils d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie, mesurés par le capteur, sont franchis. Vous avez la possibilité de paramétrer une alarme différente pour indiquer une hypoglycémie ou une hyperglycémie.

A vous, ensuite de vous scanner pour connaître votre taux de glucose.

Attention toutefois à respecter une distance d'éloignement entre le capteur et le smartphone de 6m maximum.

Ce capteur version 2 est disponible en commande sur le site [FreestyleLibre.fr](http://FreestyleLibre.fr) pour un coût de 59.90 euros. En attente de remboursement par la sécurité sociale, il sera délivré en pharmacie prochainement et remplacera le capteur 1.

A noter : lorsqu'il sera remboursé, le capteur 2 sera délivré en pharmacie avec le lecteur 2 pour les nouveaux utilisateurs; le lecteur 1 sera utilisable avec le capteur 2, si vous avez effectué sa mise à jour (site : [Freestylediabète.fr](http://Freestylediabète.fr)). Cependant vous n'aurez pas la possibilité d'obtenir les alarmes.



## LE DEXCOM : Mesure de glucose en continu

Un capteur mesure votre taux de glucose en continu et vous alerte en cas d'hypoglycémie ou d'hyperglycémie en fonction du seuil d'alerte que vous pouvez paramétrer.

Il est placé sous la peau et reste en place 7 jours. Fixé au capteur, un transmetteur envoie les données vers un dispositif de lecture. (Récepteur)

Les données sont affichées en temps réel et sans intervention de votre part.

Le dispositif nécessite d'être calibré toutes les 12h avec une glycémie capillaire.

(Bandelette)

Le logiciel Dexcom Clarity vous permettra de voir vos données glycémiques sous forme de courbes et de statistiques.

Disponible depuis peu en France, et remboursé, le Dexcom G6 , dont le capteur restera en place 10 jours ne nécessitera plus de glycémie capillaire pour le calibrer . Vous pourrez visualiser votre taux de glucose sur votre smartphone (appli cation Dexcom) ainsi que sur votre montre connectée.





## Le Patch à insuline

Le laboratoire Insulet® propose une véritable alternative aux stylos à insuline. C'est un patch (à remplir d'insuline soi-même), relié (par Bluetooth) à une télécommande qui permet :

- D'activer le patch permettant d'assurer la délivrance d'insuline en continu, pendant 3 jours, grâce à une canule souple qui se place sous la peau,
- D'envoyer des bolus, unités d'insuline servant à couvrir les apports glucidiques des repas.
- De surveiller la glycémie

Avantages : Pas de tubulure, totalement étanche, faible poids. Prise en charge 100% dans le cadre de l'ALD diabète. Intuitif. 1 piqûre pour 3 jours au lieu de 12 à 15 !

Inconvénients : réservoir de petite contenance (200 unités). Se change tous les 3 jours (à heure fixe).

Le dernier né se veut tactile, plus intuitif et se recharge par câble.

## Une pompe reliée à un capteur pour oublier les hypoglycémies

Il s'agit de l'association de la pompe à insuline MiniMed® 640G avec le transmetteur Guardian™ 2 Link et le capteur de glucose en continu Enlite™. Le capteur envoie les informations à la pompe qui, lorsqu'il y a un risque d'hypoglycémie, s'arrête et reprend automatiquement lorsqu'il n'y a plus de risque d'hypoglycémie.

Il est proposé aux personnes diabétiques ayant fait des hypoglycémies sévères ou dont les glycémies sont instables.

Ce système, après de nombreuses négociations, est totalement remboursé pour les personnes diabétiques de type 1.

La prescription sera faite par votre diabétologue, en fonction de certaines conditions.



## La boucle fermée ou système hybride (système automatisé de délivrance d'insuline)

C'est l'association d'une pompe à insuline, d'un capteur de glucose en continu et d'un terminal contenant un algorithme (dans un smartphone ou intégré à la pompe).

Le capteur de glucose transmet les données de glycémie à un algorithme ; ensuite l'algorithme fait un calcul de la juste dose d'insuline à administrer pour équilibrer la glycémie et transfère l'information vers la pompe qui va délivrer l'insuline.

Ce système permet de réguler efficacement les nuits et de se lever avec une glycémie correcte ; cependant, il n'est pas complètement autonome car il ne peut pas anticiper l'apport glucidique des repas, qu'il faudra donc renseigner avant chaque repas.

En France, nous attendons l'avancée des études et les autorisations de mise sur le marché pour ces dispositifs.

## L'expérimentation des personnes diabétiques

Des personnes diabétiques ou proches de diabétiques, souvent des ingénieurs informatiques ou « geek », ont créé leur propre algorithme en se basant sur les connaissances et l'expérimentation de chacun.

Attention ces algorithmes, que l'on peut retrouver sur Internet, n'ont pas été validés par des études expérimentales et demandent donc une utilisation très vigilante.



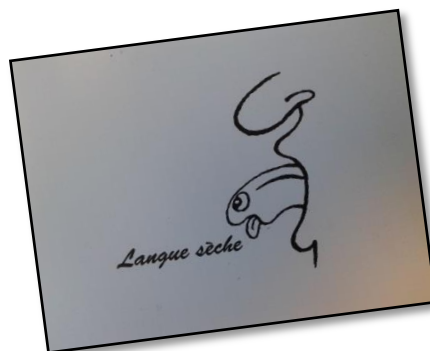
## Hyperglycémie

Qu'est-ce que c'est ?

L'hyperglycémie est un taux de sucre dans le sang **anormalement élevé** (elle commence à 1.80g/l ou 180mg/dl).

Symptômes :

Certains signes sont évocateurs d'une hyperglycémie :



Perte de connaissance possible.

Les causes :

- ✶ Alimentation trop riche,
- ✶ Manque d'activité physique,
- ✶ Environnement (stress intense),
- ✶ Traitement inadapté,
- ✶ Infection.

Conduite à tenir :

Si la glycémie est inférieure à 3 g/L, recontrôlez la glycémie capillaire une heure après. Si elle a diminué, continuez votre journée. Si elle ne diminue pas, contactez votre médecin. Dans tous les cas, arrêtez toute activité physique, continuez votre

traitement, continuez de vous alimenter et buvez abondamment. Contrôlez votre cétonémie. Sous pompe, faites un bolus de correction.

## Hypoglycémie

Qu'est-ce que c'est ?

L'hypoglycémie est un taux de sucre dans le sang **anormalement bas** (Inférieur à 0.60g/l ou 60mg/dl).

Symptômes :

Certains signes sont évocateurs d'une hypoglycémie :



Pâleur / Vue trouble / Perte de connaissance et parfois des troubles du comportement sont possibles.

Les causes :

- ✳ Alimentaires = absence de repas / prise d'alcool inadaptée / repas pauvre en glucides,
- ✳ Activité physique = inhabituelle / non anticipée,
- ✳ Dose d'insuline trop élevée.

Conduite à tenir :

Faire une glycémie capillaire et si inférieur à 0.60g/L faire un resucrage immédiat.



## Le resucrage

Que faire en cas d'hypoglycémie ?

- ✚ Prenez par exemple :
  - 3 morceaux de sucre
  - 1 c à soupe de confiture ou de miel,
  - 1 petit verre (125ml) de soda sucré,
  - 1 petit verre de jus de fruits ou une briquette
  - 3 petites pâtes de fruits,
  - 1 berlingot de 30g de lait concentré,
  - 3 à 4 fruits secs (abricots, pruneaux, dattes, figues).

Ce qui est l'équivalent de 15g de sucre rapides pour élever rapidement la glycémie.

- ✚ Contrôler 15 min après (avec une bandelette de glycémie) :

Renouvelez la prise, si la glycémie n'a pas atteint 0,80g/l.

- ✚ **Puis, selon l'heure, passez à table**, (en commençant par le pain ou les féculents) ou **prenez une collation de 20g de sucres lents (glucides complexes)** (2 tranches de pain beurrées ou 4 petits-beurre ou 2 madeleines, ou 2 tranches de pain d'épices,...) **pour maintenir votre glycémie.**



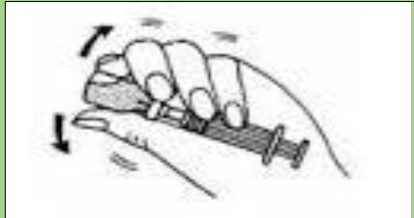
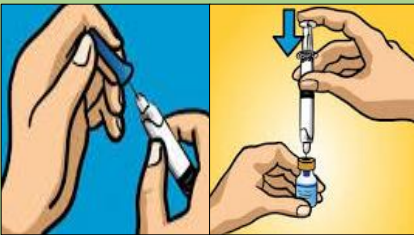
Il est important de comprendre pourquoi vous avez fait une hypoglycémie afin de corriger si besoin votre repas ou le traitement.

## Le glucagon – glucagen® kit

Lors d'un malaise avec **perte de connaissance chez une personne diabétique**, une seule conduite à tenir : l'injection de glucagon, hormone HYPERGLYCÉMIANTE. Elle permet de libérer le glucose (sucre) stockée dans le foie pour augmenter le taux de sucre du sang (glycémie). Une version nasale est maintenant disponible en attente de remboursement.



### Comment faire ?



1. **Sortir** le Glucagen® kit **du réfrigérateur**.

2. Préparer le flacon : **retirer le capuchon orange du flacon**. **NE PAS POSER LES DOIGTS SUR LA PARTIE CENTRALE GRISE**. Si possible, désinfecter le dessus du flacon avec une compresse imbibée d'alcool.

3. Enlever le capuchon de la seringue.

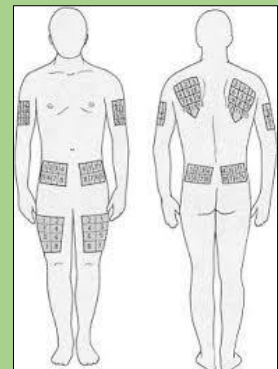
4. **Injecter** l'intégralité de **l'eau** contenue dans la seringue **dans le flacon en verre**.

5. **Sans retirer la seringue, secouer** le flacon pour que la poudre et l'eau se mélangent totalement.

6. Tirer sur le piston de la seringue pour **aspirer toute la solution** obtenue.

7. **Injecter** la solution dans la fesse, la cuisse ou le bras :

Pour les personnes : { de + de 25 kg : dose complète  
de – de 25 kg : demi dose







## L'intérêt de l'Activité Physique Adaptée pour un patient diabétique

- Contribue à la baisse de l'HbA1c de 0.66 en moyenne,
- Aide à l'amélioration du transport et de l'utilisation du glucose,
- Contribue à la baisse de l'insulinorésistance de 10 à 60%,
- Contribue à la baisse de l'hyperglycémie post prandiale,
- Préviens les risques liés à la sédentarité indépendamment du diabète (ostéoporose, cancer, obésité, maladies cardio-vasculaire ...),
- Délimité par un « effort » et après quelques semaines intenses une sensation de bien-être physique et mental,
- Contribue à la régulation du poids.

### Quel type d'activité ?

L'activité physique a pour objectif d'entretenir l'ensemble de votre organisme afin de maintenir votre état de santé ou de l'améliorer. De manière plus précise on peut mettre en évidence 4 types d'activité physique étant très complémentaire les unes avec les autres :

- **Les activités d'endurance** : elle renforce le cœur, les artères, le systèmes cardio-vasculaires, développe les capacités respiratoires, et permet aux muscles de travailler sur de longues durées.  
Elles doivent, ci-possible, être d'une durée supérieur à 30 minutes à une intensité modérée et démarrer d'une manière progressive. Le seuil d'essoufflement est un bon repère. Si je ne suis pas essoufflée, l'activité est peu efficace. Si je suis un peu essoufflé mais capable de parler, l'intensité est optimale. Si je suis trop essoufflé et donc incapable de parler, je suis dans le rouge.
- **Les activités de force** : Ces exercices consistent à appliquer une force contre une résistance. Ce sont des mouvements brefs et répétitifs effectués à l'aide de poids, d'appareils, de bandes élastiques ou du corps lui-même. Améliore votre force et votre posture. A durée identique, la pratique complémentaire des activités d'endurance et de force est plus efficace que la pratique d'une seule de ces activités.

## Conseils :

- ✚ Choisissez des poids légers (boîtes de conserve, bouteille remplie d'eau) et faites plusieurs répétitions (deux séries de 20 répétitions pour chaque mouvement par exemple),
- ✚ Apprenez à bien exécuter chaque mouvement afin d'éviter de soumettre votre dos et vos articulations à un surcroît de tension,
- ✚ Respirez régulièrement pendant l'exercice. Ne retenez pas votre respiration.

Si vous avez des problèmes aux yeux ou aux reins, parlez-en à votre médecin avant de faire des exercices de musculation. La musculation peut provoquer des hypertensions pendant l'exercice au niveau ophtalmique et rénal.

- ✚ **Les activités de souplesse** : Ces exercices consistent à s'étirer en douceur pour allonger les muscles. Ils procurent plus de flexibilité aux articulations et augmentent l'amplitude des mouvements.

Certaines activités physiques comme le yoga peuvent intégrer à la fois des exercices de musculation et des exercices d'assouplissements.

## Bienfaits :

- ✚ Permettent de faire les mouvements de la vie de tous les jours plus facilement,
- ✚ Aident à détendre les muscles et à diminuer les risques de blessures.

Les bienfaits des exercices de flexibilité sur le diabète ne sont pas encore démontrés.

- ✚ **Les activités d'équilibre** : les activités d'équilibre ont pour but, à moyen et long terme, de réduire les risques de chutes et potentiellement les risques de fractures. En effet elles agissent et renforcent l'activité de petits capteurs au niveau musculaire et articulaire qui nous permettent de nous équilibrer. De plus l'action des muscles stabilisateurs entraînent une dépense énergétique donc négligeable.

Attention, tout travail d'équilibre est à risque de chutes. Il est donc important d'adapter les exercices à ses capacités et de sécuriser son environnement proche.

## Quelle intensité ?

La notion d'intensité est primordiale dans la pratique physique même si elle a tendance à être mise de côté. En effet, pour que l'activité physique soit la plus efficace possible tout en minimisant les risques de blessures, l'intensité doit être assez élevée. On considère qu'une activité physique doit se pratiquer de manière modérée à soutenue, quel que soit le type (endurance, force, souplesse, équilibre). Pour les activités physiques d'endurance, le seuil d'essoufflement est un bon indicateur. En effet, pour que l'activité d'endurance soit optimale, le fait d'être essoufflé mais capable de parler ou de chanter met en évidence un cœur qui travaille à une bonne intensité.

Cependant il est important de reprendre une activité progressivement et si possible, de se faire accompagner par un professionnel de l'activité physique, notamment au début.

## Quelle quantité ?

L'évolution récente de notre mode de vie a entraîné une baisse de notre dépense énergétique avec des conséquences majeures pour la santé générale de la population et pour la prévalence des maladies non transmissibles, comme les maladies cardio-vasculaires, le diabète, le cancer, et leurs facteurs de risque tels que l'hypertension, un taux élevé de sucre dans le sang et la surcharge pondérale. Ainsi, l'organisation mondiale de la santé a publié des recommandations concernant l'activité physique :

1. Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes (= 2h30) d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
2. L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes pour être comptabilisé.
3. Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les adultes de cette classe d'âge devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes (= 5h00) par semaine ou pratiquer 150 minutes (= 2h30) par semaine d'activité d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
4. Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine.



## Conseils pratiques

Lors de l'activité physique adaptée :

- ✚ Il faut bien penser à s'hydrater avant / pendant (surtout lorsqu'il fait chaud) / après l'effort, mais aussi pendant le reste de la journée,
- ✚ Il faut veiller à avoir un apport glucidique suffisant et une collation en cas d'hypoglycémie, (1 sucre rapide et 1 sucre lent)
- ✚ Vérifier sa glycémie avant et après l'effort,
- ✚ Adapter les doses d'insuline,
- ✚ Vérifier l'état des chaussures de sport, (les pieds ont tendances à gonfler en fin de journée),
- ✚ Vérifier l'état de ses pieds avant et après l'effort. (surveillance chez un podologue régulièrement).









**[www.satimsante.fr](http://www.satimsante.fr)**

**Tél : 02 43 28 77 88 - Courriel : [contact@satimsante.fr](mailto:contact@satimsante.fr)**

58 Avenue Général de Gaulle - 72000 Le Mans