

# Activités physiques et sportives

Nom..... Prénom.....

- ✓ L'enfant qui a un diabète peut faire une activité physique et sportive.
- ✓ Vérifier que l'enfant ait son matériel : lecteur de glycémie et cétonémie, bandelettes, stylo auto piqueur + lancettes, sucre, collation, Glucagon (et emmener ce matériel en cas d'activité à l'extérieur).
- ✓ Selon le type d'activité et si l'enfant est sous pompe, elle peut être déconnectée ; la reconnecter après l'activité.

	Glycémie en mg/dl	Conduite à tenir
AVANT l'activité	 < 60	..... sucre(s) puis encas
	60 <  < 80	<b>Si signes d'hypoglycémie</b> ..... sucre(s) puis encas
	60 <  < 100	Encas
	100 <  < 250	Pas d'encas
	 > 250	 Rechercher la présence de corps cétoniques
<b>Si activité intense et de plus d'une heure</b>		
PENDANT l'activité	Faire une glycémie toutes les 2 heures. Donner un encas toutes les heures environ.	
	<b>Si l'enfant ne se sent pas bien</b>	
	Arrêter l'activité et faire une glycémie, si possible.	
Toujours penser à boire pour réhydrater et éviter les crampes	 < 60	.....sucre(s) puis encas
	60 <  < 80	<b>Si signes d'hypoglycémie</b> .....sucre(s) puis encas
	En l'absence de glycémie	.....sucre(s) puis encas
APRÈS l'activité	 < 60	Si la pompe a été déconnectée ..... sucre(s) puis encas puis reconnecter la pompe.
	60 <  < 80	<b>Si signes d'hypoglycémie</b> ..... sucre(s) puis encas
	60 <  < 100	Encas
	 > 100	Pas d'encas
	 > 250	 Rechercher la présence de corps cétoniques

Si l'activité sportive débute à l'heure de la collation, l'encas peut remplacer la collation le matin (si prévue).