

“ Matériel cassé, perdu, volé ?
Que puis-je faire ? ”

OneTouch® Services
remplace votre matériel
sous 24 heures*

www.OneTouchServices.fr

24h/24 ■ 7j/7

 **N° Vert 0 800 459 459**

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

- Votre lecteur est garanti **4 ans**. Pour bénéficier du remplacement en cas de **bris, de perte ou de vol**, n'oubliez pas de l'enregistrer auprès de OneTouch® Services en retournant votre **carte de garantie****.
- La garantie peut être activée **à tout moment**. Il n'est jamais trop tard!

ONETOUCH®
SERVICES

* si appel du lundi au vendredi avant 16 heures

** carte de garantie disponible dans votre kit d'ASG ou sur demande auprès de OneTouch® Services

LifeScan SAS, division de la société Ortho-Clinical Diagnostics France, société par actions simplifiée au capital social de 1112064€ - immatriculée au RCS de Nanterre sous le n°B330202334, dont le siège social se situe au 1, rue Camille Desmoulins TSA 40007 92787 Issy-les-Moulineaux Cedex 09.



SPINAKER • 02 33 44 62 72 - © Shutterstock

Diabète et activité physique

ONETOUCH®



ABC LifeScan,
collection « **Mon quotidien** »

 **LIFESCAN**
a Johnson & Johnson company

Pratiquer une activité physique, même légère, est indispensable afin **d'entretenir le bon fonctionnement de son organisme.**

Il est recommandé de pratiquer une activité physique **plusieurs fois par semaine**, car la pratique d'un sport, quel qu'il soit, (simple marche à pied, footing, vélo, natation...) **réduit la masse adipeuse et le taux de sucre dans le sang.**

Il aide à perdre du poids et à diminuer le risque de maladies du cœur. Lors d'un exercice physique, le sucre est utilisé par les muscles, et l'action de l'insuline est améliorée.



Quelle activité pratiquer ?

Toute activité physique est bonne, mais, mieux vaut éviter les sports trop violents qui demandent parfois des efforts brutaux (basket, squash, tennis...).

Les résultats d'une activité physique pratiquée ne reposent pas sur son intensité mais sur sa régularité



- Privilégiez les activités d'endurance telle que la marche à pied, le footing, le vélo, la natation...
- L'activité physique au quotidien, c'est aussi monter les escaliers, bricoler, jardiner...

Conseils

- > Le choix des chaussures est primordial. Neuves ou très usées, les chaussures peuvent être dangereuses et blesser les pieds.



Fréquence cardiaque conseillée* :

Pensez à prendre votre pouls pendant une activité physique ; celui-ci doit se situer :

- A 45 ans, entre 105 et 140 pulsations/minute.
- A 55 ans, entre 99 et 130 pulsations/minute.
- A 75 ans, entre 87 et 116 pulsations/minute.

Conseils

> Comment prendre son pouls :

Compter les battements cardiaques pendant 15 secondes en exerçant une pression légère avec votre index sur votre poignet. Si votre fréquence cardiaque est régulière, multipliez le nombre de battements par 4 pour obtenir votre pouls/minutes.

> Exemple :

Battements cardiaques comptés en 15 secondes = 25
 $25 \times 4 = 100$ pulsations/minute



Quelles précautions à prendre ?

Demandez conseil à votre médecin sur la nature et la durée de l'activité physique qui vous conviendrait le mieux.

Toute pratique sportive peut provoquer une baisse du taux de glycémie dans le sang et ce jusqu'à 24 heures après celle-ci.

Il est recommandé de prendre les dispositions suivantes afin d'éviter une hypoglycémie :

- **Mesurez le taux de glycémie** avant et après l'exercice physique (la diminution constatée représente une excellente motivation pour l'avenir).
- **Réduisez la dose d'insuline ou augmentez votre quantité de glucide** (sucres rapides & sucres lents) si vous pratiquez un sport intense.
- **Évitez de faire une activité physique** pendant la période de forte activité de l'insuline.
- **Ayez du sucre à disposition** pour prévenir une hypoglycémie éventuelle.
- **Ne faites pas d'injection d'insuline sur les jambes** et les bras avant de pratiquer une activité physique.
- **Conservez sur vous une carte « Je suis Diabétique »** avec vos informations personnelles afin que l'on puisse vous porter secours en cas de nécessité.

* Recommandations de l'ALFEDIAM « ACTIVITE PHYSIQUE ET DIABETE 1998 » :

La fréquence cardiaque maximale lors d'une activité physique ne doit pas excéder 70 % de la Fréquence cardiaque Maxima Théorique: $FMT = (220 - \text{Age})$

Une séance d'activité physique se déroule en 3 temps :

- 1** Echauffement de 5 à 10 minutes (trotter doucement).



- 2** Exercice constant en prenant garde à ne pas dépasser la fréquence cardiaque conseillée (voir page suivante).



- 3** Arrêt progressif de l'effort : jusqu'au retour à la normale du rythme cardiaque (pas d'arrêt brutal).



L'AutoSurveillance Glycémique :

Chez le diabétique, l'AutoSurveillance Glycémique peut aider remarquablement l'efficacité du traitement, contribuant ainsi à l'ajustement des décisions thérapeutiques.**

La glycémie idéale pour commencer un effort physique se situe entre 1,30 g/L et 2,5 g/L. Au-dessus de 2,52 g/L*, il est préférable de renoncer à l'activité prévue ou de la retarder. Au-dessous de 1,26 g/L*, il est nécessaire d'avoir un apport de sucre afin de faire remonter la glycémie à 1,30 g/L avant de commencer une activité physique.

Exemple

Apport de sucre* (15 g de glucide) : 3 sucres, 150 ml de soda, pâtes de fruits, barre de céréales pour sportifs, biscuits...



Une hydratation régulière avec de l'eau est indispensable pour toute activité physique ; ne pas attendre d'avoir soif pour boire.



* Recommandations de l'ALFEDIAM « ACTIVITE PHYSIQUE ET DIABETE 1998 » : La fréquence cardiaque maximale lors d'une activité physique ne doit pas excéder 70 % de la Fréquence cardiaque Maxima Théorique: FMT = (220 - Age)

** Etude DCCT : The Diabetes Control and Complications Trial (Diabetes Care : 19:3 : 195-203, 1996)