



Le DIABÈTE



UNE MALADIE COMPLEXE MAIS COMPREHENSIBLE PAR TOUS !

ÉCOUTER SON CORPS POUR CONNAÎTRE SES LIMITES

RIGUEUR | ORGANISATION | ADAPTATION

• HYPOGLYCEMIE •

Quèsaco ?

Une glycémie trop faible
= trop peu de sucre dans le sang

Quand ?



Lors d'un effort



Suite à une quantité
d'insuline injectée trop
importante par rapport à
la quantité de sucre ingéré

Comment ?



Pâleur



Tremblements



Sueurs
froides

+ Autres symptômes individuels

Que faire ?



Donner du sucre
(sirop, soda, jus
ou pâtes de fruits...)



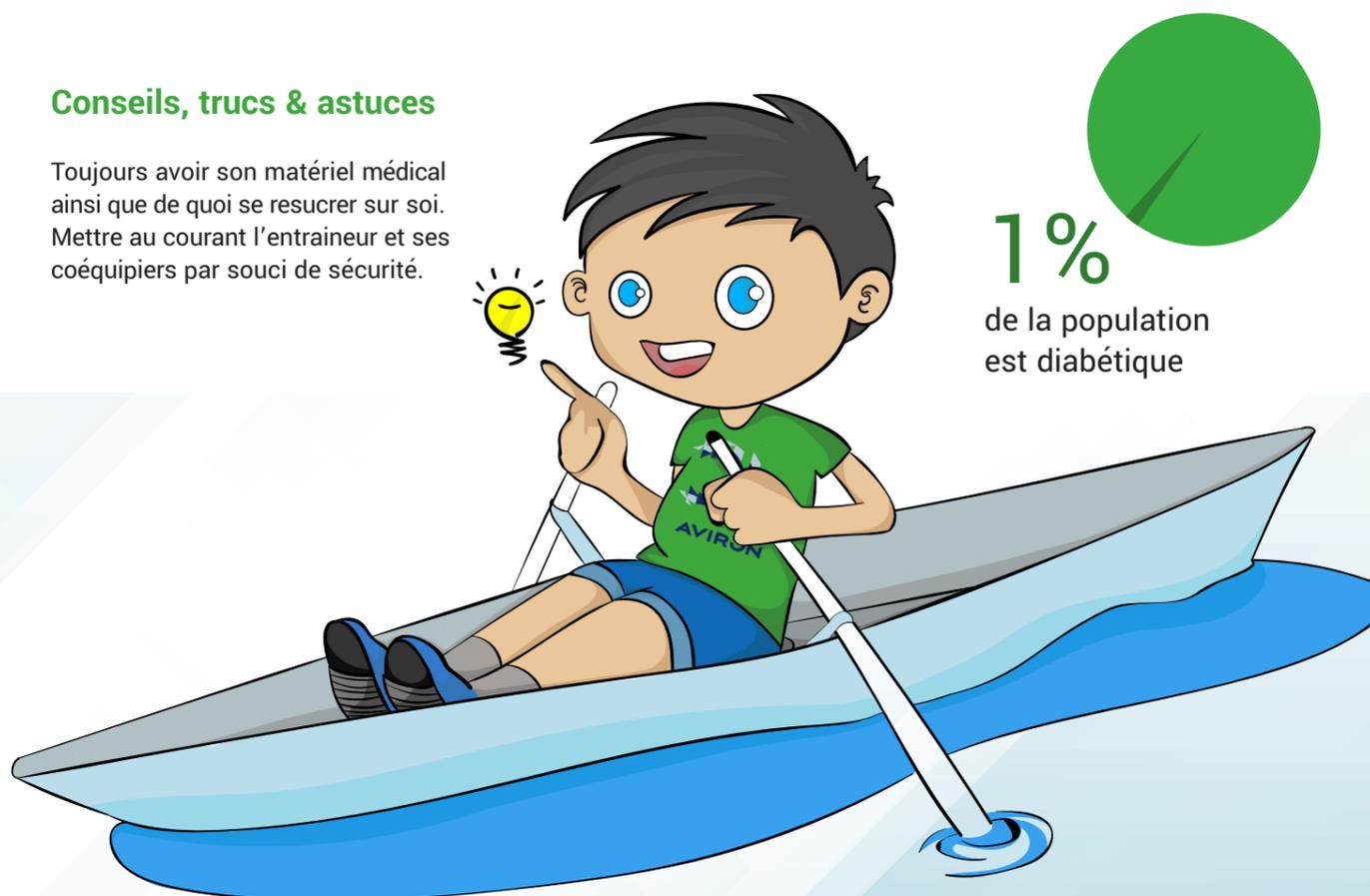
Attendre 10 à 15
min que la glycémie
revienne à une valeur
plus élevée et que la per-
sonne se sente mieux.



Mettre le rameur / la rameuse en position
assise ou couchée.

Conseils, trucs & astuces

Toujours avoir son matériel médical
ainsi que de quoi se resucrer sur soi.
Mettre au courant l'entraîneur et ses
coéquipiers par souci de sécurité.



1%
de la population
est diabétique

Entraînements versus Compétitions

La gestion est différente en fonction du sport, de l'intensité, et de la durée.

Des paramètres supplémentaires rentrent en compte dans la gestion du diabète en compétition :

la modification des horaires de lever et de repas, le type d'effort, ainsi que les émotions, aussi bien en cas d'échec que de succès.

"La pratique d'un sport apporte énormément en matière
de connaissance de soi, de confiance aux autres,
d'acceptation de la maladie" !

Allison, 25 ans, rameuse

"Mes entraîneurs et mes coéquipiers connaissent ma
maladie et savent comment réagir. Notre relation dans
la maladie comme dans le sport repose sur le respect
et la confiance".

Merlin, 20 ans, rameur

• HYPERGLYCEMIE •

Quèsaco ?

Une glycémie supérieure à la moyenne
= trop de sucre dans le sang

Quand ?



Effort bref
et intense



Maladies



Alimentation
trop sucrée

Comment ?



Mal de tête



Soif intense



Grande fatigue

Que faire ?



Une injection d'insuline pour
faire redescendre la glycémie



ATTENTION : s'entraîner en hyperglycémie
reste déconseillé :
Évolution à surveiller avec attention



ATTENTION : en cas de malaise :

