

# Nutrition, sport et diabète de type 1 ..en quelques questions!



1. L'activité physique remplace-t-elle l'insuline?  
Oui  Non
2. Quels sont les deux éléments indispensables à la pratique d'activité physique pour une personne diabétique de type 1?  
\_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_
3. Quels sont les trois carburants des muscles pendant l'activité physique?  
Acides gras  Alcool   
Protéines  Glucose   
Glycogène
4. Si la glycémie d'une personne diabétique de type 1 est à 15 mmol/L, devrait-elle entreprendre une activité physique?  
Oui   
Non   
Ça dépend
5. À quel(s) moment(s) une personne diabétique de type 1 est-elle susceptible de faire une **hypoglycémie** liée à l'activité physique?  
Pendant l'exercice   
Immédiatement après   
Jusqu'à 12 h après   
Jusqu'à 18-24 h après

6. Nommez 3 raisons pour lesquelles l'activité physique peut provoquer une **hyperglycémie** :

---

---

---

7. Il vaut mieux prendre une collation avant de commencer toute activité physique si la glycémie est :

- Inférieure à 5.5 mmol/L
- Inférieure à 7.5 mmol/L
- Inférieure à 9.5 mmol/L

8. Lors d'une activité physique modérée, une personne diabétique de type 1 devrait prendre un supplément de 10 à 15 grammes de glucides :

- À toutes les demi-heures
- À toutes les heures
- Aux 2 heures

9. Pour une personne diabétique de type 1, le meilleur signe de déshydratation est : \_\_\_\_\_

10. Parmi les boissons suivantes, indiquez les 2 qui seraient les plus appropriées pour une personne diabétique de type 1 en cas de transpiration importante lors d'une activité physique:

- Eau
- Jus de fruits
- Gatorade
- Eau + Nestea Activ
- Red Bull

### \*\*\*CORRIGÉ\*\*\*

1. Rép. : Non. L'activité physique peut réduire les besoins en insuline, mais ne peut en aucun temps la remplacer.
2. Rép. : Le glucose et l'insuline.
3. Rép. : Les acides gras, le glucose et le glycogène (qui est la forme de réserve du glucose ; les réserves de glycogène sont constituées sous l'action de l'insuline dans le foie et dans les muscles après les repas qui contiennent des glucides).
4. Rép. : Ça dépend. Lorsque la glycémie est supérieure à 14 mmol/L, il est recommandé de tester les cétones (dans le sang ou dans l'urine). Si le test est positif, il faut corriger les cétones en donnant de l'insuline avant d'entreprendre une activité physique importante. En effet, la présence de cétones indique qu'il y a un manque d'insuline et que les muscles, qui ne peuvent en conséquence pas utiliser de glucose, brûlent déjà des acides gras en excès. Comme l'activité physique entraîne un besoin énergétique accru, l'utilisation encore plus grande des acides gras augmentera la production de cétones et risque d'entraîner une acidocétose.
5. Rép. : Pendant l'exercice, immédiatement après et jusqu'à 18-24 h après.
6. Rép. : 1) Pas assez d'insuline dans l'organisme ; 2) la sécrétion d'adrénaline qui incite le corps à libérer rapidement dans la circulation sanguine le glucose des réserves de glycogène ; 3) la déshydratation (comme la glycémie est une concentration, si le volume sanguin diminue par perte d'eau, le glucose sera plus concentré).
7. Rép. : Inférieure à 5.5 mmol/L
8. Rép. : À toutes les heures.

9. Rép. : la couleur de l'urine ! (Si jaune trop foncé : signe de déshydratation).
10. Rép : 1) Gatorade (ou toute boisson similaire), car fournit de l'eau et des électrolytes (sodium et potassium) pour remplacer les pertes occasionnées par la transpiration et éviter les crampes ; de plus, sa concentration en glucides est moitié plus faible que celle d'un jus de fruits ; 2) Eau + Nestea Activ (poudre à ajouter à une bouteille d'eau, fournit uniquement des électrolytes, peut être un bon choix si la glycémie est un peu élevée et qu'il n'est pas nécessaire de prendre un supplément de glucides pendant l'activité physique), À noter que les boissons énergisantes sont à éviter en raison de leur teneur élevée en sucres et en caféine et de leur carbonation, non propice à une hydratation efficace chez une personne diabétique.

Isabelle Galibois  
GlucoMaîtres  
11 février 2009