

Gestion des apports alimentaires lors d'activité physique

L'activité physique a un effet stabilisant sur la glycémie et l'hypertension artérielle. Elle favorise la perte de poids. Il est conseillé de faire une activité sportive d'endurance (marche, vélo, natation) de 30 minutes, si possible tous les jours.

Toutefois pour une personne diabétique, toute activité physique inhabituelle dépassant 30 min. doit être, si possible, planifiée afin d'éviter tout risque d'hypoglycémie. Une adaptation des apports en hydrates de carbone est nécessaire. Vous trouverez ci-dessous des exemples d'apports en glucides en fonction de l'intensité et de la durée de l'activité physique.

Activité faible		Activité moyenne	Activité intense	
Promenade, commissions, ménage léger		Marche, vélo, ménage, jardinage léger	Jogging, vélo intense, natation, marche, jardinage intensif, tennis, volley, foot ...	
◀ 30 minutes	▶ 1 heure	▶ 30 minutes	◀ 30 minutes	▶ 1 heure
Pas de collation	Collation de 15 g de glucides toutes les 2 heures	Collation de 15 g de glucides avant l'effort et ensuite toutes les heures	Collation de 15 g de glucides avant et après l'effort	Collation de 15 g de glucides avant et après l'effort et 30 g de glucides toutes les heures

Quelques exemples de collation

Quantité de glucides	Fruits	Produit laitiers	Farineux et autre
15g de glucides	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pomme (150g) • 1 poire (150g) • 1 pêche (150g) • 1 orange (150g) • 4 abricots (150g) • 100g de raisins • 100g de cerises • 1,5 dl de jus de fruit • 25g de fruits secs 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 dl de lait drink • 1 yaourt nature + 1 biscotte • 1 séré light + 1 biscotte • 1 flan light + 1 biscotte • 1 crème dessert light + 1 biscotte 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tranche de pain (30g) • 3 petits beurres • 1 « Farmer » • 30 g de cake • 1 Boule de glace • 30 g de chocolat
25 à 30g de glucides	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kaki (200g) • ¼ de melon (300g) • 1 mangue (200g) • 1 banane (140g) • 3dl de jus de fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 yoghourt light + 1 fruit • 1 yoghourt normal • 3dl de lait + 3 c.à c. de cacao 	<ul style="list-style-type: none"> • 30g de pain + 30g de chocolat • 6 petits beurres

Pour mieux individualiser les conseils, une consultation avec une diététicienne peut s'avérer profitable.