

Tests d'activité physique en pratique

découvrez-en plus sur les évolutions de votre taux de glucose en cas d'activité physique

Remarque: ce à quoi vous devriez faire attention

- 1** Veuillez noter que vous devez pratiquer aussi peu d'efforts physiques que possible 4 heures avant et 4 heures après un test d'activité physique et ne pas pratiquer d'entraînement physique prolongé la veille au soir.
- 2** Avant chaque test d'activité physique, veuillez consigner au verso la date, l'heure et la valeur de glucose actuelle avec la flèche de tendance ainsi que le repas précédent en indiquant les glucides et le cas échéant les unités d'insuline.
- 3** Veuillez ne réaliser un test d'activité physique que lorsque votre valeur de glucose se situe entre 5.0 et 8.3 mmol/L avant le repas précédent. Immédiatement avant toute activité physique, la valeur de glucose chez les personnes traitées par insuline doit être d'au moins 6.7 mmol/L (des valeurs supérieures conviennent mieux en cas d'activités sportives, par ex. entre 8.3 et 10 mmol/L).
- 4** En cas d'utilisation d'insuline et avant le premier test d'activité physique, évoquez avec votre médecin ou votre équipe de soin du diabète une éventuelle réduction de votre insuline de bolus avant toute activité physique et sportive.

Règle de base:

- Réduisez le bolus postprandial de 30 % dans le cadre d'activités quotidiennes et d'autres activités physiques légères pratiquées 1 à 3 heures après un repas.
- Réduisez le bolus postprandial de 50 % dans le cadre d'activités sportives pratiquées 1 à 3 heures après un repas.

Veuillez impérativement consulter votre équipe de soin du diabète pour savoir ce qui vous convient en termes de dosage d'insuline.

- 5** Consignez le type et la durée de l'activité physique ainsi que, le cas échéant, un éventuel ajustement de la dose d'insuline.

Remarque: Vous recevez des valeurs de glucose par scan en cas d'utilisation du lecteur^{1,3} Libre 2 (bleu). En cas d'utilisation de l'appli^{2,3} LibreLink, de l'appli^{2,4} Libre 3 ou du lecteur^{1,4} Libre 3 (gris), les données de glucose (sans scan) sont transmises⁵ à la minute près du capteur au terminal de réception.

Exemples: tests d'activité physique que vous pouvez réaliser

- Promenade: après le déjeuner, lors de la pause de midi, promenade dominicale prolongée
- Rejoindre le dernier arrêt de bus ou de RER à pied
- Jardinage ou ménage
- Comparer diverses activités physiques d'intensité variée: par ex. faire du football vs nager tranquillement
- Comparer une activité physique à différentes heures de la journée: par ex. parcourir le même trajet en vélo le matin et le soir
- Utiliser un podomètre et comparer 6'000 vs 12'000 pas par jour
- Montée d'escaliers

Soyez créatif et choisissez des activités physiques qui vous procurent du plaisir!

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec les tests d'activité physique!

1. L'appli FreeStyle LibreLink ou FreeStyle Libre 3 et le lecteur FreeStyle Libre 2 ou FreeStyle Libre 3 ont des fonctions similaires mais pas identiques.

2. Les applis du système FreeStyle Libre ne sont compatibles qu'avec certains appareils mobiles et systèmes d'exploitation. Veuillez consulter le site web www.FreeStyle.Abbott pour vérifier la compatibilité des appareils avant d'utiliser les applis. 3. Le capteur FreeStyle Libre 2 Plus communique avec le lecteur FreeStyle Libre 2 ou l'appli FreeStyle LibreLink en fonction de l'usage de l'appareil à l'activation. Un capteur activé avec le lecteur FreeStyle Libre 2 peut aussi être relié à l'appli. Les données ne sont pas synchronisées entre les appareils. 4. Un capteur FreeStyle Libre 3 Plus ne peut être activé et utilisé qu'avec l'appli FreeStyle Libre 3 ou le lecteur correspondant du système. Un changement est impossible après l'activation du capteur.

5. Le capteur est prêt à la surveillance de la glycémie 60 minutes après son activation.

Évaluation: évolution du glucose en cas d'activité physique

Prénom: _____

Nom: _____

Récapitulatif des principales étapes de réalisation:

- Veillez à établir une liaison entre le capteur et le récepteur.
- Vérifiez vos taux de glucose ainsi que l'administration d'insuline avant de commencer (voir recto, points 3 et 4).
- Ne réalisez le test que si vous vous sentez bien et interrompez-le immédiatement en cas de malaise.

Veillez consigner toutes les informations ci-après avant et après chaque test d'activité physique.

- Veuillez réaliser un test d'activité physique à des jours différents afin d'évaluer l'évolution de votre taux de glucose lors d'activités physiques. Chaque test d'activité physique doit alors être répété au moins trois fois dans les conditions les plus similaires possible.
- Discutez des résultats à l'aide de la présente fiche ainsi que des rapports publiés dans LibreView¹ à l'occasion de votre prochain rendez-vous avec votre équipe de soin du diabète afin d'optimiser votre plan d'activité physique personnel.

Mon test d'activité physique personnel

Type et durée de l'activité physique: _____

		Heure	Flèche de tendance	Valeur actuelle du glucose	Glucides	Unités d'insuline
Test d'activité physique 1	avant					
						
	Date: _____ après					
Test d'activité physique 2	avant					
						
	Date: _____ après					
Test d'activité physique 3	avant					
						
	Date: _____ après					

Observations et recommandations:

www.FreeStyle.Abbott