

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

REMARQUES: 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.
- 6 Veuillez noter que les valeurs de glucose sont reçues par scan en cas d'utilisation de FreeStyle Libre 2 avec un lecteur¹. En cas d'utilisation³ de FreeStyle Libre 2 avec l'appli² FreeStyle LibreLink ou FreeStyle Libre 3 avec l'appli² FreeStyle Libre 3 ou avec le lecteur⁴ FreeStyle Libre 3, les données de glucose sont transmises⁵ (sans scan) et à la minute près du capteur au terminal.

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 et le lecteur FreeStyle Libre ont des fonctions similaires, mais pas identiques. 2. L'appli FreeStyle LibreLink et l'appli FreeStyle Libre 3 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 dispositifs avant d'utiliser l'appli. 3. Les capteurs FreeStyle Libre et FreeStyle Libre 2 peuvent être lus à la fois par le lecteur FreeStyle Libre et par l'application FreeStyle LibreLink. Pour pouvoir utiliser les deux appareils en parallèle, un nouveau capteur doit dans un premier temps être activé avec le lecteur puis scanné avec l'appli FreeStyle LibreLink. 4. Un capteur FreeStyle Libre 3 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:

.....

.....

.....

FreeStyle Libre 

De plus amples informations sont disponibles sur www.FreeStyle.Abbott

 **Abbott**
life. to the fullest.®

Source: Brinkmann C et al.: AGP-Fibel Bewegung. Mit CGM Glukoseverläufe bei Bewegung analysieren. Kirchheim. 2021.

1. Le site web LibreView n'est compatible qu'avec certains systèmes d'exploitation et navigateurs. De plus amples informations sont disponibles à l'adresse www.LibreView.com. LibreView est une application basée sur le cloud.

Le boîtier du capteur, FreeStyle, Libre, et les marques associées sont des marques d'Abbott. Les autres marques sont la propriété des fabricants respectifs.

© 2024 Abbott | ADC-90697 v1.0