

COMPRENDRE L'IMPACT DE MON ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR MON DIABÈTE, AVEC UN OUTIL CONCRET

POURQUOI MESURER SA GLYCÉMIE AVANT ET APRÈS UN EXERCICE ?

Cet outil vous aide à comprendre l'impact de l'activité physique sur votre glycémie. Pendant 7 jours, mesurez votre glycémie avant et 2h après un exercice physique, puis observez les différences pour comprendre votre diabète.

Exemple : comment la marche affecte-t-elle ma glycémie ? N'hésitez pas à varier les activités (natation, vélo, jardinage, bricolage, ménage...) mais aussi la durée ou l'intensité.

L'EXEMPLE D'EMMA

1. Emma souhaite comprendre l'impact de l'activité physique sur sa glycémie.
2. Chaque jour pendant 7 jours, elle mesure sa glycémie avant et 2h après ses activités, elle inscrit ses résultats* dans les colonnes bleues correspondantes **Avant et Après** en précisant l'activité.
3. Elle calcule la différence des glycémies **Avant / Après** dans la colonne verte.



Je veux comprendre l'effet de l'activité physique sur ma glycémie :

JOUR	VALEUR DE GLYCÉMIE		DIFFÉRENCE	COMMENTAIRES : TYPE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE, INTENSITÉ, DURÉE, SENSATIONS, ...
	AVANT	2H APRÈS		
1 26 Jan.	210	110	100	30 min de marche
2 29 Jan.	280	130	150	60 min de natation
3 31 Jan.	255	125	130	45 min de jardinage
4 1 Fév.	220	120	100	30 min de marche
5 2 Fév.	155	110	45	15 min de ménage
6 15 Fév.	270	120	150	60 min de vélo
7 26 Fév.	180	110	70	20 min de bricolage

* Données à titre indicatif uniquement. Il ne s'agit pas de données réelles.

Et maintenant, c'est à vous de jouer ! Remplissez le tableau suivant pour en apprendre davantage sur certaines activités physiques de votre quotidien.

Nom : _____

VOTRE OBJECTIF	
Avant le petit-déjeuner (à jeun)	
Avant les repas à d'autres moments de la journée	
Après le repas (minimum 90 min après le repas)	

Je veux comprendre l'effet de l'activité physique sur ma glycémie :

JOUR	VALEUR DE GLYCÉMIE		DIFFÉRENCE	COMMENTAIRES : TYPE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE, INTENSITÉ, DURÉE, SENSATIONS, AUTRES, ...
	AVANT	2H APRÈS		
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

QUELLES SONT LES QUESTIONS QUE JE VEUX POSER À MON PROFESSIONNEL DE SANTÉ ?

QU'EST-CE QUE J'AI APPRIS ?

QUE PUIS-JE FAIRE POUR AMÉLIORER MES GLYCÉMIES ?
