



Gestion de la glycémie

Parlons de votre glycémie avant, pendant et après l'exercice, il est important de vérifier votre glycémie avant une séance d'exercice, par exemple 30 minutes de marche ou 15 minutes de vélo stationnaire. Nous ne voulons pas que le taux de sucre soit trop bas ou trop élevé avant de faire de l'exercice.

S'il s'est écoulé 2 heures ou plus depuis votre dernier repas ou collation, il est particulièrement important de vérifier votre glycémie avant de faire de l'exercice. Cela est particulièrement important si vous utilisez de l'insuline ou d'autres médicaments réduisant le taux de sucre dans le sang.

Si votre taux est de 3,6 ou moins, vous êtes hypoglycémique et avez besoin d'une source rapide de sucre. Traitez-vous pour l'hypoglycémie et ne faites pas d'exercice immédiatement. Prenez 15 grammes de glucides sous forme de comprimés de glucose. Si vous n'en avez pas, prenez 2/3 de tasse de jus ou 1 cuillère à soupe de sucre dissous dans de l'eau. Attendez 15 minutes et vérifiez à nouveau votre taux de sucre. S'il est toujours à 3,6 ou moins, prenez encore 15 grammes de glucides. Répétez ces étapes jusqu'à ce que votre glycémie atteigne 4 ou plus. Si cela se produit régulièrement, vous devrez peut-être discuter avec votre médecin de la manière dont vous pouvez prévenir un taux de glycémie trop bas. Vos médicaments devront peut-être être ajustés.

Si vous prenez de l'insuline, vous devrez peut-être réduire régulièrement la dose d'insuline que vous prenez avant de faire de l'exercice. Par exemple, si vous faites de l'exercice l'après-midi, vous devrez peut-être réduire votre dose d'insuline à l'heure du déjeuner. Parlez à votre médecin pour bien comprendre votre dose d'insuline et pour savoir quand vous devriez en prendre.

Si votre taux est de 3,7 à 4,9 avant l'exercice, prenez une collation contenant 15 grammes de glucides. Cela pourrait être un fruit avec un peu de fromage. Ce pourrait être une tranche de pain de grains entiers avec du beurre d'arachide. Cela pourrait être 2/3 de tasse de yogourt. Pourquoi? Pendant l'exercice, votre corps utilisera votre glycémie et celui-ci risque de chuter trop bas si vous possédez déjà un taux de glycémie bas lorsque vous commencez à faire de l'exercice. Attendez au moins 15 minutes après la collation et vérifiez à nouveau votre taux de sucre dans le sang pour vous assurer qu'il est égal ou supérieur à 5 avant de commencer. Vous voulez ensuite vérifier votre taux de sucre dans le sang après votre séance ou même pendant la séance si vous sentez que votre taux de sucre est bas.

Les symptômes de l'hypoglycémie comprennent:

- Tremblements
- Anxiété
- Nausées
- Faiblesse

- Transpiration excessive
- Battements de cœur irréguliers
- Sentiment de ne pas pouvoir se concentrer.

Si votre taux de sucre est de 4 mmol / L ou moins après l'effort, assurez-vous de prendre une collation.

Si votre taux de sucre se situe entre 5 et 10 avant votre exercice, continuez si vous vous sentez bien.

D'autre part, si votre taux de sucre avant de commencer à faire de l'exercice dépasse 10 mmol/l, vous pouvez faire de l'exercice si vous vous sentez bien mais vérifiez à nouveau votre niveau de sucre après 10 minutes d'exercice. Si votre taux de sucre est toujours à 10, voire plus, arrêtez de faire de l'exercice. Attendez que votre taux de sucre soient mieux contrôlés. Vous devrez peut-être parler à votre fournisseur de soins de santé si vous constatez que votre taux de sucre est souvent élevé.

Si vous vous situez entre 5 et 10, vous pouvez continuer à faire de l'exercice. Lorsque vous vous contentez d'ajouter des activités simples à votre journée, par exemple en empruntant les escaliers plutôt que l'ascenseur ou en prenant une pause debout au travail, vous n'avez pas besoin de vérifier votre glycémie. Toutefois, si vous prévoyez une marche d'au moins 15 à 20 minutes ou plus, ou tout autre exercice continu, vous devez vérifier votre glycémie avant et après votre activité, et pendant l'exercice si vous commencez à ressentir les effets d'un taux de sucre trop bas.

Pendant que vous faites de l'exercice, il est possible que votre taux de sucre diminue. Vous devez donc être conscient de tout symptôme qui le signale. Encore une fois, les symptômes d'hypoglycémie comprennent les sensations de tremblement, d'anxiété, de nausée, de faiblesse, de transpiration excessive, de battements de cœur irréguliers et de sensation de ne pas pouvoir se concentrer. Certains de ces symptômes sont en réalité normaux pendant la grossesse, par exemple une sensation de fatigue ou des nausées, mais c'est pourquoi il est important de vérifier votre glycémie avant et après votre séance d'exercice.

Pendant que vous faites de l'exercice, il peut être judicieux d'avoir un carton de jus à proximité ou les comprimés de dextrose que votre fournisseur de soins de santé vous a donnés. Il est important de ne boire le jus que si vous avez besoin d'une dose rapide de sucre, sinon restez hydraté pendant vos exercices en buvant de l'eau. Vous devriez boire de 8 à 10 tasses d'eau tout au long de la journée, mais vous pouvez certainement en consommer plus si vous en avez besoin. Surtout quand vous faites de l'exercice, prenez une bouteille d'eau avec vous.

Si vous utilisez de l'insuline pendant votre grossesse, évitez de vous l'injecter dans un groupe de muscles que vous exercé. Il est également important de ne pas faire de l'exercice pendant le pic d'insuline. Vous pouvez demander à votre fournisseur de soins de santé où est-ce que ce pic se situe en ce qui vous concerne en fonction de votre ordonnance d'insuline. En effet, l'exercice peut rendre votre corps plus sensible à l'insuline ou, en d'autres termes, vous donner un regain d'insuline. Vous remarquerez peut-être qu'une fois que vous êtes actif, votre taux de sucre dans le sang est souvent plus bas. Cela pourrait signifier que votre dose d'insuline doit être modifiée. Vous devez en informer immédiatement votre fournisseur de soins de santé.