SPORT EN ALTITUDE OU PLONGEE

***Altitude et montagne***

Les personnes atteintes de diabète de type 1 peuvent aller en haute montagne à condition d'être bien préparées. En dessous de 2000m, l’altitude est généralement bien supportée. Il est important de se préparer avec l’aide de votre médecin, de façon minutieuse, si vous souhaitez aller en haute montagne.

**NOUS RECOMMANDONS**

✓ de conserver le matériel à l'abri du froid (insuline, lecteur de glycémie et bandelettes, glucagon);

✓ d’être vigilant face aux résultats donnés par le glucomètre;

✓ de rester prudent avec les doses d’insuline rapide (pour éviter les hypoglycémies);

✓ d’accepter des glycémies modérément élevées;

✓ de prévoir avec soi des bandelettes urinaires (si le lecteur de glycémie ne fonctionne pas ou ne semble pas fiable);

✓ d’avoir des glucides simples en quantité pour corriger une éventuelle hypoglycémie;

✓ de prévenir les personnes qui vous accompagnent de votre diabète et de les informer sur ce qu’ils doivent faire en cas d’hypoglycémie;

✓ d’avoir toujours 2 kits de glucagon. En dessus de 2500m, le froid et le mal de montagne dû au manque d’oxygène peuvent rendre le contrôle du diabète plus compliqué.

***Plongée***

La plongée sous-marine a été longtemps considérée comme le sport interdit pour les personnes atteintes de diabète de type 1. Aujourd’hui, sous certaines conditions, ce sport leur est autorisé.

Le risque principal est l’hypoglycémie et ses conséquences sous l’eau. L’eau est un élément qui demande beaucoup d'énergie au corps (adaptation à la température de l’eau, résistance au courant, stress induit par la plongée).

Sous l’eau, la perception du temps et la sensation de malaise peuvent être ressenties d’une manière différente.

Un bon équilibre du diabète est nécessaire avant d’envisager de faire de la plongée.

**Pour pouvoir plonger il faut:**

• un bon équilibre glycémique;

• pouvoir ressentir les hypoglycémies;

• ne pas avoir eu de décompensation acidocétosique durant l’année;

• avoir 18 ans;

• bien connaître la maladie et comprendre les implications d’une telle activité;

• faire une glycémie avant de plonger.