



FICHE CONSEIL

quelques règles d'or avant de commencer

AVANT DE COMMENCER

- Prenez conseil auprès de votre diabétologue
- Diminuer légèrement votre dose d'insuline, l'adapter à un effort prolongé selon la durée de la randonnée et contrôler régulièrement sa glycémie.

BIEN EQUIPE

Dans votre petit sac à dos de randonnée, pas trop chargé et aux bretelles confortables, vous aurez mis...

- Votre matériel de surveillance de votre glycémie, votre traitement habituel et de quoi vous resucrer.
- Des pansements pour les ampoules
- De l'eau (1 l 5 pour une journée)
- Un pique-nique si vous partez pour la journée
- Un chapeau, une cape de pluie si le temps est incertain., un pull pour ne pas prendre froid au cours des pauses.
- Une crème et des lunettes de soleil

S'équiper de chaussures et chaussettes adaptées (pas de nylon) et inspecter ses pieds avant et après la randonnée.



AU COURS DE LA RANDONNEE

- Contrôler sa glycémie avant, pendant et après l'activité physique et adapter sa dose d'insuline en fonction des résultats
- Toujours avoir du sucre sur soi
- Si la fatigue se ressent n'hésitez pas à demander à faire une pause. Ce sera aussi l'occasion de tester votre glycémie.