

Les stages sports et diabète

Docteur Muriel Tschudnowsky

Service de diabétologie – endocrinologie – nutrition – néphrologie

UTEP

CH Louis Pasteur

39100 Dole

Présentation (1)

- **Crés dans le Jura depuis plus de 20 ans (1987)** actuellement organisés par l'UTEP du centre hospitalier de Dole en partenariat avec l'Union Sports et Diabète (USD)
 - En été : multi-activités à Bellecin / Chalain
 - En hiver : ski de fond, raquette à Prémanon
- **Public:**
 - Patients diabétiques de type 1 ,de plus de 16 ans.
 - Les accompagnants (parent, conjoint..) sont les bienvenus.
 - tout niveau sportif,
 - seul impératif être capable de pratiquer du sport plusieurs heures par jour, plusieurs jours de suite
 - Entre 15 et 20 diabétiques et accompagnants / stage

Présentation (2)

- **Encadrement**
 - 3 médecins dont au moins 2 diabétologues ou internes se spécialisant en diabétologie
 - 3 IDE spécialisés en diabétologie
 - 1 enseignant en activité physique adapté (APA)
 - 1 psychologue
 - Encadrement sportif par des moniteurs diplômés d'état selon les activités pratiquées
- **hébergement dans des centres sportifs**

Objectifs des stages (1)

- **Pour les diabétiques et leur entourage**
 - Faire l'expérience sur le terrain des difficultés de maîtrise du diabète insulino-traité, liées à l'exercice physique
 - Tendre vers l'autonomie et la sécurité dans la pratique des sports en adaptant le traitement insulinique et la nutrition
 - Rencontrer d'autres diabétiques et leur entourage confrontés aux mêmes difficultés, échanger les expériences
 - Découvrir de nouveaux matériels (pompe, capteurs de glycémie)
 - Rencontrer d'autres professionnels de santé, échanger avec eux dans d'autres lieux que l'hôpital et/ou la consultation

Objectifs des stages (2)

- **Pour les professionnels de santé encadrants**

**« Expérience de terrain du diabète
au quotidien 24H/24 »**

- Vivre avec des diabétiques et mieux appréhender leur quotidien (injections, auto surveillance glycémique, calcul des doses, resucrage, les hypoglycémies..)
- Gérer avec eux leur diabète (doses d'insulines, resucrage) et voir en direct les résultats
- Rencontrer et échanger avec les diabétiques et leur entourage

Dans une ambiance conviviale
Mais en restant vigilant,
en particulier vis à vis des hypoglycémies nocturnes

Déroulement du stage

- Accueil le lundi matin
 - Pose des capteurs de glycémie et des pompes selon les demandes des stagiaires
- Activité physique
 - les matins et après midi des 9H à 12H et 14H à 17H
 - 3 groupes encadrés chacun par un médecin et un(e) IDE
 - Échauffement le matin et séance de stretching en fin d'après midi
- « Séance carnet » de 18H à 19H pour discuter avec chaque stagiaire des résultats de la nuit précédente, de la journée et prévoir les doses d'insuline pour le soir et le lendemain
- Soirées et après midi à thèmes (nutrition, insulinothérapie fonctionnelle, adaptation de doses..)

Stage d'optimisation trail et diabète type 1

- 1^e stage en mai 2017 au Tabagnoz (haut-Jura)
- organisé par l'UTEP du CHLP de Dole et l'USD
- **Objectifs du stage**
 - Les mêmes que précédemment avec un niveau sportif plus élevé
 - Participants diabétiques pratiquant du trail / course à pied en compétition
- **Déroulement**
 - 3 jours (jeudi soir au dimanche 14H)
 - 3 sorties : 30 km/D+1000m, 30 km/D+1500m et 15 km/D+500m
- **Encadrement**
 - 1 médecin et 1 IDE eux aussi pratiquant le trail en compétition
 - 6 participants diabétiques de type 1
 - Pose de capteurs de glycémie

Contacts

- UTEP du CH Louis Pasteur à Dole
 - utep.secretariat@ch-dole.fr
 - 03.84.79.68.55
- Union Sports et Diabète (USD)
 - www.unionsportsetdiabete.com