

LES DOSSIERS



**Parlons
Science**



Sports extrêmes? Pourquoi pas!

Diabète et sport ne sont pas incompatibles, même quand il s'agit de sports extrêmes comme la plongée, l'alpinisme, le parachutisme etc.

C'est en 2004 que ces interdictions ont commencé à être levées, en particulier pour ce qui concerne la plongée. L'interdiction reposait sur le risque d'hypoglycémie en immersion, avec comme conséquence possible la noyade. Grâce au développement technologique (analogues de l'insuline, gilets de stabilisation...) les diabétiques ont commencé à plonger en cachette. Depuis, des études ont confirmé que « tout est possible chez les diabétiques de type 1 en bonne santé avec une préparation ad hoc ».

La pratique du sport est fortement conseillée chez tous les diabétiques, donc n'hésitez pas à choisir le sport qui vous convient le plus. Pour ce qui concerne la plongée, il faut obtenir un certificat d'aptitude à la plongée loisir par son diabétologue traitant. Puis consulter un médecin de la FFESSM (Fédération Française d'Etudes de Sports Sous-Marins) qui vous informera sur les restrictions, le matériel nécessaire et l'adaptation de doses d'insuline.