

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Bienfaits immédiats :**
- Nouvelles rencontres, divertissement;
  - Se sentir plus détendu, avoir plus d'énergie;
  - Meilleur sommeil;
  - Meilleur moral.

Une pratique **régulière** de l'activité physique va permettre :

- De prévenir :**
- Les douleurs lombaires;
  - L'hypertension artérielle;
  - Les cancers du colon, de la prostate et du sein;
  - La maladie cardiovasculaire;
  - L'obésité.

- De réduire :**
- Le stress;
  - Les symptômes (douleurs de genoux, de dos, etc.);

- D'améliorer :**
- La mobilité et l'équilibre;
  - La force, l'endurance et la flexibilité;
  - Le contrôle du poids;
  - La densité osseuse;
  - Le profil lipidique (cholestérol);
  - La qualité de vie et l'autonomie;
  - Le contrôle de la tension artérielle;
  - Le contrôle glycémique.



En augmentant votre métabolisme de base, vous dépenserez plus de sucre par le simple fait de bouger tout en augmentant la sensibilité des cellules du corps à l'insuline et en diminuant l'insulinorésistance.

	Fév 2016	Juin 2016	Aujourd'hui
facteur de sensibilité	2.5	4.3	?

## Comment déterminer les besoins de base ?

DATE		Déjeuner			Dîner			Souper			Coucher			
FÉVRIER		6h00	8h00	10h00	12h00	14h00	16h00	18h00	20h00	22h00	00h00	00h40	03h00	06h00
Ven 05	Glycémie	6.0	7.9	7.8	9.7	14.6	11.1	12.9	11.8	7.6	3.1	7.5	5.8	10.9
	Glucide							2 rapid			18 gr			
	Insuline	8 NPH				2 rapid		8 NPH						
	Cal. Brûlé			805,0	1030,0	1233,0	1392,0	1657,0	1976,0	2210,0	2403,0		208,0	395,0
		café sans sucre + 4ml lait			Salade + 90gr poulet + 50gr chedar			Salade + 90gr poulet + 50gr chedar						

**On veut : 4 < GOOD < 8 Sinon il faut corriger: RAPIDE ou GLUCOSE**

Une nouvelle journée de jeûne glucidique permettra de tester une nouvelle dose réévaluée.

### Comment corriger une glycémie trop haute (au dessus de 13 ou 14)

Il va falloir évaluer l'efficacité d'une unité d'insuline rapide. Habituellement, baisse de 3 ou 4. Habituellement, un re-sucrage de 15 gr augmente de 5 en 15 minutes.

### Comment déterminer la dose de rapide en fct des glucides du repas ?

Pour 10 gr de glucides, il faudra 2 unités de rapide au déjeuner.

Pour 10 gr de glucides, il faudra 1 unités de rapide au dîner.

Pour 10 gr de glucides, il faudra 1,5 unités de rapide au souper.

DATE		Correction			Correction			Correction			Correction			
FÉVRIER					15h05	16h05	17h05	18h05	19h17	20h10	21h21	22h15		
Ven 05	Glycémie				12.8	11.1	9.8	12.9	12.1	11.8	8.8	7.6		
	Cal. Brûlé				1320,0	1392,0	1533,0	1657,0	1802,0	1976,0	2146,0	2210,0		

5 février 2016 L'efficacité d'une unité d'insuline rapide est de 2.5 mmol/L sur 4 heures.

## Comment déterminer les besoins de base ?

DATE		Déjeuner			Dîner			Souper			Coucher			
FÉVRIER		7h00	9h00	11h00	13h00	15h00	17h00	19h00	21h00	23h00	00h00	04h00	04h00	0700h
Ven 12	Glycémie	12,2	13,2	9,7	8,6	13,4	10,5	10,3	10,3	11,2	9,8	8,1	5,4	6,4
	Glucide													
	Insuline	9 NPH						9 NPH						
	Cal. Brûlé	547,0	720,0	982,0	1202,0		1698,0	1884,0	2271,0	2467,0	2539,0	66,0	256,0	467
		café sans sucre + 4ml lait			Salade +90gr saumon			Salade +90gr saumon						

DATE		Correction			Correction			Correction			Correction			
FÉVRIER														
Ven 12	Glycémie													
	Cal. Brûlé													