

Diabète de type 1 et haute montagne

Revue de la littérature



Contre-indications absolues

- Diabète mal équilibré : hypoglycémies sévères mal ressenties, acido-cétose.
- Présence de complications du diabète : coronaropathie, hypertension artérielle, rétinopathie et neuropathie diabétique.
- Mauvaise adaptation à l'altitude : nausées, vomissements et céphalées violentes.

Les problèmes posés par l'effort en altitude

- Adaptation des doses d'insuline et des apports en glucides
- Conservation de l'insuline
- Performances des lecteurs de glycémie
- Mal aigu des montagnes
- Hygiène

Adaptation des doses d'insuline et des apports en glucides

Intensité de l'effort	Durée de l'effort		
	0-20 min	20-60 min	>60 min
< 60% de la FMT	Aucune modification 0 g de glucides	Aucune modification 15 g de glucides	Insuline basale $\pm 10\%$ Insuline prandiale $\pm 20\%$ par heure d'activité 30 g de glucides + 15 g/h
60-75% de la FMT	Aucune modification 15 g de glucides	Insuline basale $\pm 10\%$ 20% Insuline prandiale $\pm 10\%$ 50% 30 g de glucides	Insuline basale et prandiale $\pm 5\%$ 10% par heure d'activité 30 g de glucides + 25 g/h
>75% de la FMT	Aucune modification 30 g de glucides	Insuline basale $\pm 10\%$ 20% Insuline prandiale $\pm 10\%$ 50% 75 g de glucides	Insuline basale et prandiale $\pm 5\%$ 10% par heure d'activité 150 g de glucides

Gestion des hypoglycémies

- À redouter en milieu hostile
- À différencier des symptômes du MAM : si incertitude = mesurer la glycémie
- Stopper l'effort et resucrer immédiatement avec des sucres rapides
- Reprise de l'effort après correction de l'hypoglycémie, ne pas oublier de réadapter les doses d'insuline par la suite
- Attention aux hypoglycémies nocturnes

Décompensation acidocétosique

- Mesure obligatoire de la glycémie avant de partir
- Si la glycémie est élevée, vérifier l'absence de cetonurie
- Attention à la décompensation acidocétosique par les hormones du « stress » (effet hyperglycémiant lié à la sécrétion brutale de catécholamines)

Conservation de l'insuline

- Eviter à tout prix le gel +++++
- Au froid, l'insuline forme des agrégats et perd une partie de son efficacité
- Conserver l'insuline sur soi contre la peau
- Attention aux pompes à insuline !
- Toujours prendre des réserves : 2 à 3 jours d'insuline supplémentaire en cas de blocage par le mauvais temps

Performances des lecteurs de glycémie

- 2 problèmes : le froid et la diminution de la pression partielle en oxygène
- Le froid = facteur le plus limitant :
 - diminue l'efficacité des batteries
 - Vasoconstriction périphérique : goutte de sang impossible ?
- La pression partielle en O₂ : la réaction chimique des bandelettes dépend de la pression en O₂

Conseils

- La glycémie est en général sous-estimée : savoir critiquer les résultats
- Beaucoup de lecteurs sont fiables de 0 à 2500 mg, peu ont été testés sérieusement au dessus de 3000 mg.
- Maintenir l'appareil et les bandelettes au chaud : les sortir au dernier moment
- Choisir un appareil à manipulation et à réaction rapide
- Faire la glycémie le plus vite possible : éviter de se refroidir les mains

Diabète et MAM

- Pas d'augmentation de l'incidence du MAM chez le diabétique
- Équilibre parfaitement le diabète et monter lentement
- Attention : hypoglycémie/MAM = même symptômes
- Un MAM négligé peut précipiter une acido-cétose chez un diabétique mal équilibré

Hygiène

- Maintenir un niveau d'hygiène satisfaisant
- Soins des pieds : bien choisir ses chaussures, les faire sécher si besoin, changer de chaussettes tous les jours
- Attention aux infections urinaires et vaginales chez la femme

Doit-on interdire la haute montagne aux diabétiques de type 1 ?

■ Oui si :

- Diabète mal équilibré
- Complications du diabète
- Mauvaise adaptation à l'altitude

■ Non si :

- Préparation minutieuse de la course
- Excellente connaissance de sa maladie
- Bonne condition physique

Ce que la montagne apporte au diabétique :

- Une meilleure compétence et autonomie vis-à-vis de sa maladie (gestion obligatoire des contrôles, anticipation des problèmes)
- Une réflexion sur sa relation avec sa maladie, acceptation du handicap pour le dépasser
- Amélioration de l'estime de soi :
Course réussie = victoire sur la maladie

Merci de votre attention

