



Renseignements importants sur les pompes à insuline

Entraîneurs et préposés à la sécurité : est-ce qu'un de vos joueurs est aux prises avec un diabète de type 1?

Qu'est-ce qu'un diabète de type 1?

Le diabète de type 1 est une maladie auto-immune qui survient quand des cellules bêta produisant de l'insuline dans le pancréas sont graduellement détruites et cessent éventuellement de produire de l'insuline. L'insuline est une hormone aidant les cellules du corps à utiliser du glucose pour produire de l'énergie. Le glucose dans le sang (ou sucre dans le sang) est produit à partir de la nourriture que nous mangeons (principalement des hydrates de carbone) et par le foie. Si le glucose ne peut être utilisé par les cellules, il se forme alors dans le courant sanguin, ce qui cause un taux de sucre élevé dans le sang. À la longue, un taux de sucre élevé dans le sang peut être toxique pour chaque système dans le corps.

Qu'est-ce qu'un entraîneur/préposé à la sécurité doit savoir?

En tant qu'entraîneur/préposé à la sécurité composant avec un athlète aux prises avec un diabète de type 1, vous devez rencontrer le joueur et ses parents. Vous devez connaître la routine normale du joueur afin de pouvoir veiller sur son diabète durant son exercice. Est-ce que les parents assistent à chaque match et séance d'entraînement? Si ce n'est pas le cas, quel est le plan de rechange si le joueur éprouve des difficultés avec son diabète? Est-ce que le joueur vérifie son taux de sucre dans le sang avant, pendant et après son exercice? Comment s'occupe-t-il de son faible taux de sucre dans le sang? Est-ce qu'il apporte ce qu'il faut avec lui sur le banc pour traiter un faible taux de sucre dans le sang? Est-ce qu'il utilise une seringue ou un stylo pour s'injecter son insuline ou porte-t-il une pompe à insuline?

Qu'est-ce qu'une pompe à insuline?

Une pompe à insuline est un micro-ordinateur alimenté d'une batterie. Elle a environ la taille d'un téléavertisseur et s'installe à une ceinture, dans une pochette ou une poche. La pompe contient une seringue ou une cartouche remplie d'insuline à action rapide. La pompe est programmée pour fournir de petites quantités d'insuline par l'entremise d'un mince tuyau de plastique attaché à un petit tube de plastique creux et flexible, du nom de canule. La canule est fixée dans le tissu adipeux sous la peau. Le point d'insertion de la canule est changé à tous les deux à trois jours.

Les sports de contact comme le football, le soccer, le hockey ou le basketball peuvent entraîner des défis pour les joueurs portant des pompes à insuline. Si un joueur choisit de porter une pompe durant ses activités, il est recommandé qu'elle soit protégée d'un rembourrage. Porter un rembourrage protecteur avec la pompe est à sa discrétion.

En tant qu'entraîneur/préposé à la sécurité, vous devez savoir si le joueur porte une pompe et à quel endroit elle est placée. S'il est mis en échec et qu'un contact avec la pompe survient, vous devez vous assurer que le joueur veille à ce que sa pompe fonctionne toujours. Il doit également avoir un plan de rechange au cas où la pompe est endommagée durant une activité ou est perdue/volée lorsqu'elle se désinstalle. Si le joueur ne porte pas sa pompe (une pompe peut être désinstallée pendant environ 1 h-1 h et demie), va-t-il s'injecter de l'insuline à mi-chemin dans le match ou la séance d'entraînement? Pour les athlètes qui ont une pompe, il est obligatoire qu'ils aient aussi un stylo à insuline ou une seringue et de l'insuline.

Signes et symptômes de faibles taux de sucre dans le sang

Un faible taux de sucre dans le sang peut survenir sans symptôme ou avec des symptômes mineurs ou des symptômes complets. Ils varient d'une personne à l'autre et d'une réaction à une autre. Un faible taux de sucre dans le sang peut être remarqué d'abord par la personne qui vit la réaction ou par les autres qui l'observent.

Symptômes : un ou plusieurs de ces symptômes peuvent survenir durant toute réaction (certains peuvent ne jamais survenir) :

- Sueurs
- Tremblements
- Irritabilité (changements d'humeur, entêtement)
- Vision brouillée
- Fréquence cardiaque rapide
- Fatigue soudaine
- Vertige et confusion
- Engourdissement des lèvres

- Nausée et vomissement
- Soupis fréquents
- Maux de tête
- Absurdité
- Fourmillement

Lors d'une réaction à un faible taux de sucre dans le sang, la pensée est altérée en raison du manque de glucose nécessaire pour le bon fonctionnement du cerveau. Le glucose est la seule source d'énergie pour le cerveau. La perte de coordination, la confusion, et l'irritabilité se font normalement sentir quand le taux de sucre diminue sous 3,1-3,3 mmol. Ces symptômes sont remarqués plus facilement par quelqu'un qui observe le joueur que par le joueur lui-même.

En résumé, en tant qu'entraîneur/préposé à la sécurité, vous devez tenir une rencontre avec le joueur et ses parents. Vous devez voir comment le joueur s'occupe de son diabète. Vous devez connaître quel est le plan de rechange si les parents ne sont pas sur place et de quoi le joueur a besoin sur le banc durant un match. Il est nécessaire d'être au courant du niveau d'habileté et de l'attitude de jeu habituels du joueur pour remarquer un changement, s'il y a lieu, ce qui indiquerait possiblement une réaction à un faible taux de sucre dans le sang. L'exercice aiguise l'esprit et donne une teinte au corps. Il rend le cœur plus fort, les poumons plus efficaces, améliore l'endurance et la résistance au stress et à la fatigue. Il permet de combattre la dépression et crée un sentiment de bien-être. Tous les enfants devraient être en mesure de prendre part à des activités sportives. Avoir un bon plan en place permet à des joueurs aux prises avec le diabète de participer au jeu.

Pour plus de renseignements, vous pouvez consulter les sources de ces articles : www.childrenwithdiabetes.com/sports; *Pumping Insulin* par John Walsh, P.A.,C.D.E. et Ruth Roberts, M.A.

Merci à

Carol Fergusson, IA BTSN, Éducatrice agréée en diabète

Anne Deitch, Hockey C.-B.