Activité physique et diabète

L'activité physique **fait partie de votre traitement** au même titre que la diététique, l'insuline et/ou les comprimés et **vous apportera du bien être** physique et psychologique.

Pourquoi être actifs ?

- améliorer l'équilibre du diabète
- conserver la masse musculaire
- réduire les maladies cardio vasculaires
- maintenir son poids
- améliorer la qualité de vie avec un effet bénéfique sur le moral
- de nombreux autres encore que vous pourrez découvrir en pratiquant….

Quelle activité choisir ?

- Il faut **avant tout choisir une activité qui vous tente et qui soit adaptée à vos capacités** (randonnée, natation, gymnastique, danse, tir à l'arc, pétanque, ski de fond….)

- Pas besoin d'équipements onéreux, de club de sport, **vous pouvez au quotidien être davantage actifs** en délaissant la télévision et autres écrans: monter les escaliers, utiliser la marche ou le vélo plutôt que les transports motorisés, faire le ménage, faire du jardinage….

Quelle durée pour être efficace ?

- 30 mn de marche cumulée par jour

équivalent à 10 000 pas, incluant les déplacements, les escaliers, le ménage, etc..

- ou 45 minutes 3 fois par semaine

marche à l'allure de 6 ou 7 km/h en terrain plat, sport que vous aimez pratiquer à un rythme **vous permettant de tenir une conversation sans être trop essoufflé**.

Y-a-t-il des risques à être actifs ?

- Parlez-en à votre médecin qui en fonction de votre âge, de vos capacités, de votre poids et surtout de vos envies, pourra vous conseiller. Pour une activité intense, un bilan cardio vasculaire pourra vous être proposé.

- Faites très attention à vos pieds et soyez bien chaussé.

- Prévoyez toujours le nécessaire pour vous resucrer (15 g de sucres rapides pour une hypoglycémie ; prévoir le resucrage pour au moins deux hypoglycémies) et une petite collation si l'effort est soutenu (barre de céréales par exemple).

- Adapter votre traitement avec votre médecin pour éviter les hypoglycémies si l'effort est intense

Alors, n'hésitez plus :
BOUGEZ !!

c'est un excellent traitement complémentaire de votre diabète !