

# L'activité physique et le diabète de type 2

L'activité physique peut vous aider à gérer et à améliorer votre diabète.

Ce papillon décrit :

- combien d'activité physique vous devriez faire et
- comment l'activité physique peut aider votre diabète.

## Combien d'activité physique devrais-je faire ?

Pour gérer et améliorer votre diabète, essayez d'être actif la plupart des jours de la semaine.

Les activités **aérobiques** et les exercices de **résistance** peuvent aider votre diabète.

- Les activités **aérobiques** font travailler votre cœur et vos poumons, par exemple la marche, la bicyclette, le ski de fond et la natation.
- Les exercices de **résistance** aident à renforcer vos muscles, par exemple les pompes (« push-ups »), les flexions sur jambes (« squats »), la musculation et l'aquaforme.

*Essayez d'être actif la plupart des jours de la semaine !*



Le tableau ci-dessous décrit votre « ordonnance » d'activité physique aérobique.

Activités physiques aérobiques	
<b>À quelle fréquence ?</b>	<p>Visez <b>150 minutes d'activités aérobiques par semaine.</b></p> <p>Cela pourrait être :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• des séances plus courtes, comme 10 minutes, 3 fois / jour ;</li><li>• des séances plus longues, comme 30 minutes / jour ou plus, 5 jours / semaine ou plus.</li></ul>
<b>À quelle intensité ?</b>	<p>Essayez de faire un effort d'intensité <b>modérée-à-énergique.</b></p> <p>Cela veut dire que :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• votre cœur bat plus vite,</li><li>• vous transpirez un peu,</li><li>• vous respirez plus profondément et plus rapidement,</li><li>• vous pouvez encore parler facilement, mais pas chanter.</li></ul>

**Quelles activités aérobiques aimeriez-vous faire ?**



Visez 150 minutes d'activités aérobiques par semaine !

Le tableau ci-dessous décrit votre « ordonnance » d'activités contre résistance.

Activités physiques contre résistance	
À quelle fréquence ?	Essayez de faire des exercices de résistance 2-3 fois par semaine. C'est important de faire des exercices de résistance pour chacun de vos principaux groupes de muscles. Choisissez-en une variété pour chaque séance, c'est-à-dire de 6-10 activités différentes.
À quelle intensité ?	C'est important de garder vos efforts à un niveau d'intensité qui est sécuritaire pour vous. Par exemple : <ul style="list-style-type: none"><li>• Commencez par faire une « série » d'un certain exercice ou d'une activité. Une série doit comprendre de 10-15 répétitions, comme 10-15 flexions sur jambes, par exemple.</li><li>• Avec le temps, vous pouvez augmenter lentement le nombre de séries de chaque exercice ou le poids que vous levez.</li></ul>
Note : Un professionnel de l'exercice peut vous montrer les exercices qui fonctionnent le mieux pour vous et comment les faire à une intensité qui assure votre sécurité.	

Quand vous essayez une nouvelle activité, commencez à votre propre rythme.

À mesure que vous vous habituez à faire cette activité, vous pouvez lentement augmenter :

- **la durée** de votre activité,
- **la fréquence** de votre activité,
- **le nombre d'activités** que vous faites,
- **l'intensité** de votre effort.

*Essayez de faire des exercices de résistance 2-3 fois par semaine !*



# Comment l'activité physique peut-elle aider mon diabète ?

## Bienfait à court terme : une glycémie plus basse.

Votre glycémie baissera pendant et après que vous faites de l'activité physique.

**Les bienfaits à court terme de l'activité physique durent de 1 à 2 jours après l'activité.** Par conséquent, ne laissez pas passer plus de 2 jours entre vos séances d'activité !

## Bienfait à long terme : votre corps utilisera mieux l'insuline.

Avec le temps, l'activité physique régulière améliorera la sensibilité de votre corps à l'insuline. Cela veut dire que votre corps utilisera plus facilement le glucose dans votre sang toute la journée.

## D'autres bienfaits

Vous pouvez retirer beaucoup d'autres bienfaits en faisant régulièrement de l'activité physique. En voici quelques-uns :

- réduire la quantité de médicaments dont vous avez besoin pour votre diabète,
- améliorer la façon dont votre cœur fonctionne,
- vous donner plus de contrôle sur votre poids corporel,
- vous aider à mieux dormir et
- augmenter votre énergie et votre force.

## À retenir :

- Les activités physiques aérobiques et les exercices contre résistance peuvent vous aider à mieux gérer et à améliorer votre diabète.
- Vous obtiendrez beaucoup d'autres bienfaits en étant plus actif.
- Amusez-vous ! Assurez-vous que l'activité physique joue un rôle durable dans votre vie.

Nommez une chose que vous pouvez faire aujourd'hui pour commencer à être plus actif.