

L'activité physique et le diabète de type 2

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

Ce livret décrit :

- combien d'activité physique vous devriez faire et
- comment l'activité physique peut vous aider si vous êtes diabétique.

Combien d'activité physique dois-je faire?

Pour maîtriser le diabète et améliorer votre état, essayez de bouger la plupart des jours de la semaine.

Les **activités aérobiques** tout comme les **exercices de résistance** peuvent vous aider si vous êtes diabétique.

- Les **activités aérobiques** comme la marche, le vélo, la course à pied, le ski de fond et la natation sollicitent votre cœur et vos poumons.

Essayez de bouger la plupart des jours de la semaine!



- Les **exercices de résistance** comme les extensions des bras (pompes), les flexions des jambes, les haltères et les exercices aquatiques contribuent à renforcer vos muscles.

Le tableau suivant présente votre « prescription » d'activités aérobiques.

| Activités aérobiques | |
|-----------------------------|---|
| À quelle fréquence? | <p>Visez 150 minutes d'activité aérobique par semaine.</p> <p>Ce pourrait être :</p> <ul style="list-style-type: none"> • de courtes séances : 10 minutes, trois fois par jour • des séances plus longues : 30 minutes ou plus par jour, cinq jours ou plus par semaine |
| À quelle intensité? | <p>Essayez de maintenir une intensité modérée à élevée.</p> <p>Cela signifie que :</p> <ul style="list-style-type: none"> • votre cœur bat plus vite • votre corps se réchauffe • vous pouvez commencer à transpirer légèrement • votre respiration est plus rapide et plus profonde • vous pouvez tout de même parler facilement, mais pas chanter |

Quelles activités aérobiques aimeriez-vous pratiquer?



Visez 150 minutes d'activité aérobique par semaine!

Le tableau suivant présente votre « prescription » d'exercices de résistance.

| Exercices de résistance | |
|---|---|
| À quelle fréquence? | <p>Essayez de faire des exercices de résistance deux ou trois fois par semaine.</p> <p>Les exercices de résistance sont importants pour l'ensemble des principaux muscles. Variez les exercices d'une séance à l'autre (6 à 10 exercices différents).</p> |
| À quelle intensité? | <p>Il est important de travailler à une intensité qui soit sans danger pour vous.</p> <p>Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none">• Commencez par effectuer une série d'exercices. Une série devrait comprendre de 10 à 15 répétitions, par exemple de 10 à 15 flexions des jambes.• Au fil du temps, vous pouvez augmenter progressivement le nombre de séries de chaque exercice ou la charge que vous soulevez. |
| <p>Remarque : un professionnel qualifié peut vous enseigner les exercices qui vous conviennent le mieux et vous indiquer l'intensité à ne pas dépasser.</p> | |

Au moment de commencer une nouvelle activité, respectez votre degré de confort.

Au fur et à mesure que vous pratiquez l'activité, vous pouvez augmenter progressivement :

- **la durée** de l'activité
- **la fréquence** à laquelle vous la pratiquez
- **le nombre d'exercices** que vous effectuez
- **l'intensité** que vous déployez

Essayez d'effectuer deux ou trois séances d'exercices de résistance par semaine.



Comment l'activité physique peut-elle m'aider si je suis diabétique?

Bienfait à court terme : réduction de la glycémie.

Votre glycémie baissera pendant et après l'activité physique.

Les **bienfaits à court terme persistent pendant un ou deux jours suivant l'activité physique**. Ne laissez donc pas s'écouler plus de deux jours entre vos séances d'activité physique!

Bienfait à long terme : une meilleure utilisation de l'insuline par votre organisme.

Au fil du temps, la pratique régulière d'activité physique augmentera la sensibilité de votre organisme à l'insuline. Cela signifie que le sucre dans le sang sera utilisé plus facilement par votre organisme tout au long de la journée.

Encore des bienfaits

La pratique régulière d'activité physique peut vous procurer beaucoup d'autres bienfaits, par exemple :

- réduire la médication pour le diabète
- améliorer la fonction cardiaque
- permettre une meilleure gestion du poids
- améliorer la qualité du sommeil
- accroître l'énergie et la force musculaire

N'oubliez pas :

- L'aérobic et les exercices de résistance peuvent vous aider à maîtriser votre diabète et à améliorer votre état.
- Le fait de bouger plus vous procurera de nombreux autres bienfaits.
- Ayez le plaisir en tête! Intégrez l'activité physique à votre vie une fois pour toutes.

Nommez une chose que vous pouvez faire aujourd'hui pour commencer à bouger davantage.