

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

À quelle fréquence ?

Visez **150 minutes d'activités aérobiques par semaine.**

Cela pourrait être :

- des séances plus courtes, comme 10 minutes, 3 fois / jour ;
- des séances plus longues, comme 30 minutes / jour ou plus, 5 jours / semaine ou plus.

À quelle intensité ?

Essayez de faire un effort d'intensité **modérée-à-énergique.**

Cela veut dire que :

- votre cœur bat plus vite,
- vous transpirez un peu,
- vous respirez plus profondément et plus rapidement,
- vous pouvez encore parler facilement, mais pas chanter.

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">• 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.• Avec le temps, vous pouvez augmenter lentement le nombre de séries de chaque exercice ou le poids que vous levez.

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.