

# 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.

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

**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	
<b>À quelle fréquence?</b>	<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>
<b>À quelle intensité?</b>	<p>Il est important de travailler à une intensité qui soit <b>sans danger</b> pour vous.</p> <p>Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• Au fil du temps, vous pouvez augmenter progressivement le nombre de séries de chaque exercice ou la charge que vous soulevez.</li></ul>
<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.

Centre for  
**Active Living**



Produit par le Centre for Active Living,  
[www.centre4activeliving.ca](http://www.centre4activeliving.ca).

Revu et modifié par le ministère de la Santé et des Services sociaux, gouvernement des Territoires du Nord-Ouest.

If you would like this information in another official language, please call 867-920-3367.

Si vous voulez ces informations dans une autre langue officielle, téléphonez-nous au 867-920-3367.

Remerciements photo : 1 & 2. Dave Brosha, ministère de la Santé et des Services sociaux, gouvernement des Territoires du Nord-Ouest. 3. Jeux d'hiver de l'Arctique 2012; Archbould Photography.