

**L'activité physique est un des traitements les plus puissants du diabète.**

## Comment pratiquer de manière efficace une activité physique ?

On obtient un bénéfice optimum avec :

- **Au moins 3 séances réparties dans la semaine**, en toute saison. Le but est d'arriver **progressivement** à des séances d'une **durée de 30 à 45 minutes**.
- Ou **30 mn d'activité quotidienne**, également en toute saison

**Privilégier des activités que l'on appelle d'endurance, comme :**

- **Marche, vélo, natation, footing, danse, aquagym, gym, course à pied.**
- **Les activités de la maison**, comme : ménage bien actif, jardinage (bécher, ratisser, tondre le gazon) sont aussi à prendre en compte.

Il faut penser à varier les activités afin de les pratiquer toute l'année (vélo d'appartement, tapis de marche...).

**Attention :** toute activité doit être adaptée, chacun à son rythme, sans être essoufflé.

Respecter un temps d'échauffement en début d'activité, et de récupération à la fin.

**L'activité physique, c'est aussi lutter contre la sédentarité de la vie de tous les jours :** marcher plutôt que rouler en voiture, prendre l'escalier au lieu de prendre l'ascenseur...

Il est nécessaire de boire de l'eau régulièrement, d'avoir des chaussures adaptées, et d'avoir de quoi se « ressourcer » dans la poche (3 sucres, 1 briquette de jus de fruit, 1 barre de céréales...).

## Les effets bénéfiques sont nombreux et durables :

- **Aide à l'équilibre du diabète :** facilite à l'insuline son action de distribution du glucose dans les cellules, ce qui facilite la baisse de la glycémie ;
- **Aide au maintien du poids :** aide à brûler davantage de calories ;
- **Bénéfice cardio-vasculaire :** tension artérielle, artères du cœur et des jambes, lipides ...
- **Bon pour le moral**, et moyen de se détendre et de se faire plaisir.

Selon les activités, une évaluation initiale cardiologique est souvent nécessaire.