

L'activité physique



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 et en toute saison**. Le but est d'arriver **progressivement** à des séances d'une durée de **30 à 45 minutes**.

Privilégier des activités que l'on appelle d'endurance, comme : marche, vélo, natation, footing, danse, aquagym, gymnastique.

Les activités de la maison, comme : ménage à fond, 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 « resucrer » 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,
- aide au maintien du poids,
- bénéfice cardio-vasculaire,
- bon pour le moral, et moyen de se détendre et de se faire plaisir.

Une évaluation initiale cardiologique est souvent nécessaire avant de débuter une activité.