

Il est recommandé de pratiquer l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour. Vous pouvez les répartir sur la journée par périodes de 10 minutes pour commencer.

Voici quelques suggestions pour varier vos activités au fil de vos envies et des saisons :

Automne	Vélo, balade en forêt et cueillette de champignons, bowling, tennis de table...
Hiver	Gymnastique à la maison, yoga, promenade et jeux dans la neige, balade en raquettes, danse de salon...
Printemps	Jardinage, ménage de printemps et travaux en intérieur, marche nordique, randonnée, aquagym...
Été	Badminton, pétanque, jeux de ballon en plein air, ramassage de coquillages, natation...

Pour en savoir plus sur l'activité physique, vous pouvez consulter www.ameli-sophia.fr et le site nutrition de l'Inpes, www.mangerbouger.fr.

 **sophia**

Le service d'accompagnement pour mieux vivre avec une maladie chronique.

Pour en savoir plus : ameli-sophia.fr

Pour contacter un infirmier-conseiller en santé sophia

Métropole 0 809 400 040

Antilles & Guyane 0 809 100 097

La Réunion 0 809 109 974

Service gratuit + prix appel

 **l'Assurance Maladie**

 **Santé publique France**

Repères diabète 

Je bouge
toute l'année !

422-97514-DE - LR N°12 - Novembre 2011 (MAJ janvier 2015)



Les livrets de la collection **Repères diabète** visent à vous apporter des connaissances précises et validées sur des thèmes liés au **diabète**, afin de vous aider à mieux comprendre votre maladie mais aussi à faciliter et améliorer le dialogue avec tous les professionnels de santé.

 **sophia**

Le service d'accompagnement pour mieux vivre avec une maladie chronique.

Pour en savoir plus : ameli-sophia.fr

 **l'Assurance Maladie**

Je bouge toute l'année !

La pratique régulière d'une activité physique est aussi importante qu'une alimentation équilibrée ou la prise de son traitement quand on a un diabète. C'est également un moyen de se sentir en forme et c'est bon pour le moral.

Il ne s'agit pas forcément d'être un sportif accompli : l'activité physique correspond aussi à tous les gestes du quotidien.

À chacun de trouver les activités qui lui conviennent, dans la vie de tous les jours et selon les saisons.

Régularité... Efficacité

Pratiquer une activité physique régulière améliore l'efficacité des traitements du diabète.

En effet, la baisse de la résistance à l'insuline occasionnée par l'activité physique se poursuit après l'effort. Bouger régulièrement prolonge cet effet.



C'est vrai, ce n'est pas toujours facile...

Le manque de temps, une météo capricieuse, la lassitude ou le risque d'en faire trop au début peuvent être sources d'abandon ou de découragement.

Commencer à son rythme, en respectant ses contraintes et ses limites, est important : il ne s'agit pas de se faire mal mais de prendre du plaisir.



J'en parle à mon médecin traitant

Il pourra me conseiller sur les précautions à prendre : prévoir de quoi se « resucrer », s'hydrater, adapter son traitement...

En pratique, comment rester actif ?

- ▶ Je choisis des activités qui me plaisent et j'augmente leur durée progressivement.
- ▶ J'inscris ces activités dans mon agenda : ce sont de vrais moments où je m'occupe de moi. Le temps ne s'y prête pas tellement ? J'essaie tout de même de me tenir à mon rendez-vous de la semaine.
- ▶ Je donne un but à mon activité car cela peut être plus motivant : je prends mon vélo pour aller chercher le pain, je ramasse des champignons pour un repas de famille...
- ▶ Je bouge en groupe : l'activité physique est aussi un moment de partage et de convivialité. Amis, famille, voisins, collègues : bouger, c'est aussi bon pour eux ! Je me renseigne auprès des associations de patients qui organisent des marches, des sorties ludiques, des visites.

