

Vous le savez peut-être, le minimum d'activité physique recommandé est « l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour »*.
Si vous n'aimez pas marcher, d'autres activités peuvent vous convenir.
Voici quelques exemples:

| | | |
|---------------|---|---|
| 45 min | Marche lente, bricolage, arrosage du jardin, pétanque, billard, bowling, tennis de table, danse de salon. |  Faible Modérée Élevée |
| 30 min | Marche rapide (d'un bon pas), nettoyage des vitres ou de la voiture, ramassage de feuilles, vélo ou natation "plaisir", aquagym, badminton. | |
| 20 min | Marche avec dénivelés, randonnée en moyenne montagne, bêchage du jardin, jogging, natation "rapide", jeux de ballon collectifs. | |

Quand je marche pendant 45 minutes, c'est comme si je faisais du vélo pendant 30 minutes ou que je faisais du jogging pendant 20 minutes.



Si vous n'avez pas la possibilité de pratiquer l'une de ces activités, demandez conseil à votre médecin.

*Source: Guide nutrition pour tous. La santé vient en bougeant, document élaboré dans le cadre du Plan national nutrition-santé.

422-63613-DE - LR N°5 - Juin 2008 (MAI juin 2013)

Repères diabète

Bouger, c'est la santé



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

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

 **sophia**

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

Pour en savoir plus:
ameli-sophia.fr



Bouger, c'est la santé

**Avoir
une activité
physique,
ce n'est pas
forcément
faire du sport.**

Toute activité physique, modérée et régulière, peut être bénéfique (marcher, monter un escalier, faire du vélo, jouer avec ses enfants ou ses petits-enfants, bricoler, faire le ménage, jardiner, etc.) à condition de l'adapter à ses possibilités.

Les bienfaits de l'activité physique

- ▶ elle améliore la forme physique et l'endurance
- ▶ elle permet d'avoir plus de souffle
- ▶ elle permet de maintenir son poids de santé
- ▶ elle favorise le sommeil
- ▶ elle prévient les maladies cardiovasculaires en faisant baisser la tension artérielle et le mauvais cholestérol
- ▶ elle contribue au bien-être, à la détente et au plaisir

L'activité physique est aussi importante que l'alimentation et le traitement médical pour l'équilibre de votre diabète et votre qualité de vie.



En pratique, que puis-je faire ?

- ▶ Je choisis une activité qui peut s'inscrire dans mon mode de vie habituel.
- ▶ Je commence doucement : d'abord 10 à 15 minutes, puis progressivement jusqu'à 30 ou 45 minutes.
- ▶ Je la pratique régulièrement tout au long de l'année.
- ▶ Je propose à d'autres de m'accompagner (famille, amis, collègues), c'est excellent pour la motivation.

Avant d'augmenter votre activité physique

Quelle que soit l'activité physique que vous souhaitez commencer ou reprendre, parlez-en avec votre médecin traitant ou votre diabétologue. Ils vous expliqueront comment adapter la pratique à votre situation et vous proposeront, si nécessaire, un bilan médical.



Je pense aussi à...

- ▶ Adapter mon traitement si besoin et surveiller ma glycémie
- ▶ Boire régulièrement sans attendre d'avoir soif pour ne pas me déshydrater
- ▶ Emporter de quoi me resucrer en cas d'hypoglycémie (du sucre, une barre de céréales, du jus de fruit...)

Parlez-en à votre médecin traitant ou à votre diabétologue