



Conseils sur la pratique d'une activité physique

Quels sont les bienfaits d'une activité physique ?

- une amélioration de l'insulino-sensibilité et de l'équilibre glycémique
- une diminution du risque de maladie cardio-vasculaire et d'hypertension artérielle
- une aide au maintien ou à la perte poids
- une diminution du stress et de l'anxiété
- une augmentation de la confiance en soi et du bien-être
- une amélioration de la qualité du sommeil

Quelle activité physique pratiquer ?

Il n'y a pas un seul type d'activité physique, il s'agit de trouver celui qui fonctionne pour vous. Il ne faut jamais oublier que l'important c'est le plaisir.

A la maison, au travail, ou pendant les loisirs, la mobilisation du corps est essentielle pour préserver sa santé et limiter la prise de poids.

Quelques exemples d'activité physique douce :

- La natation
- La gymnastique
- La marche soutenue (30 minutes par jour)
- Le footing
- Le vélo



Les activités sportives telles que le tennis, le football, le handball ou water-polo, demandent des efforts plus brutaux et obligent l'organisme à aller au bout de lui-même. Dans ce cas, il n'y a pas assez d'oxygène pour brûler le sucre.

Comment pratiquer une activité physique en toute sécurité ?

Si vous souhaitez reprendre ou modifier votre activité physique, il convient de demander conseil à votre médecin

Quelques règles simples sont également à suivre :

- vérifier sa glycémie avant, pendant et après l'effort
- avoir de quoi se resucrer en permanence
- adapter son alimentation et ses doses d'insuline en fonction du type, de la durée et de l'intensité de l'activité choisie
- s'échauffer, s'hydrater et s'étirer

Ensemble, disons oui à notre Santé