

Le diabète et le sport

Activité physique : de nombreux bienfaits

Favorise le bon fonctionnement du métabolisme du sucre :

l'activité physique améliore le fonctionnement de l'insuline et aide ainsi à traiter la maladie (diminution de l'insulino-résistance et donc des besoins en insuline, meilleure régulation de l'équilibre glycémique)

Préserve la santé du cœur et des vaisseaux sanguins :

l'activité physique diminue le risque d'accident cardiovasculaire sur le long terme

Aide à réduire le surpoids

Comporte d'autres avantages : intégration sociale, amélioration de l'estime de soi, diminution du stress...

Quelle activité physique pratiquer ?

**30min par jour,
5 fois par semaine**
soit 150 min par semaine
(recommandation OMS)

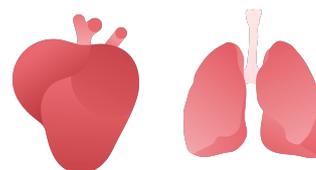
**Adapter l'activité à sa
condition physique**

**Réaliser un bilan
médical en amont**
avec son généraliste ou
suivant des tests spécifiques

Le plus simple à mettre en place : la marche à pied

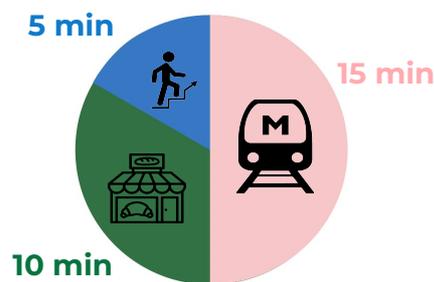
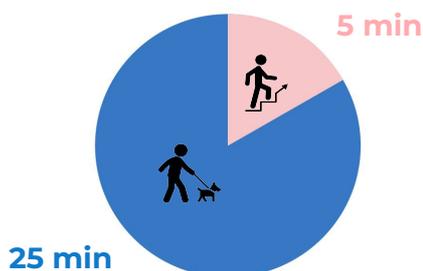
Un excellent moyen de maintenir sa condition physique à un niveau satisfaisant, aux bienfaits reconnus :

- améliorer la pression artérielle
- améliorer la capacité respiratoire
- réduire le taux de cholestérol, etc.



Comment ? En modifiant ses habitudes quotidiennes

- Prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur sur 1-2 étages
- Aller chercher le pain à pied
- Se garer au bout du parking du supermarché
- Jardiner, passer la tondeuse dans le jardin
- Promener son chien
- Descendre un arrêt de bus/métro avant celui prévu
- Etc.



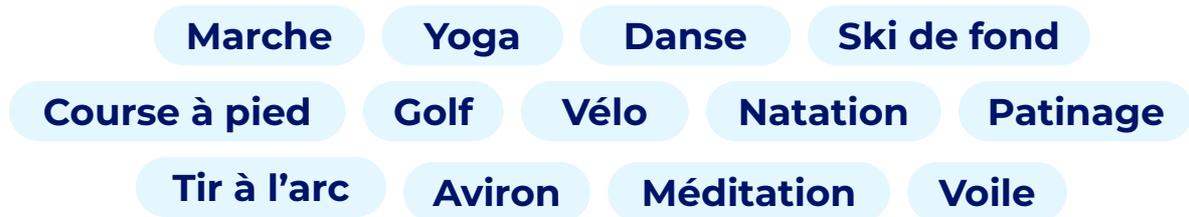


Choisir un sport

Activités conseillées

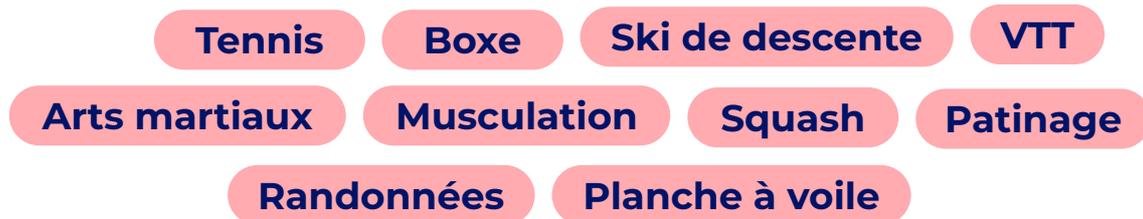
Objectif : travailler l'appareil respiratoire et cardiovasculaire

- Sports d'endurance « de base »
- Sports d'endurance nécessitant du matériel
- Activités douces



Activités déconseillées

- Sports avec danger en cas d'hypoglycémie si pratiqué seul
- Sports violents présentant des risques de chocs (ex. pour les yeux)
- En cas de rétinopathie, sports augmentant la pression artérielle



Et surtout, prendre du plaisir lors de l'activité sportive !

Les conseils

- Manger avant l'effort, ne jamais débuter un effort physique à jeun
- Avoir de quoi se resucrer si besoin sur soi
- Surveiller sa glycémie pendant l'activité physique. En cas de signe d'hypoglycémie (même un léger malaise) : arrêter l'activité et contrôler immédiatement sa glycémie
- S'hydrater correctement tout au long de la séance, et à l'issue de celle-ci
- Terminer chaque séance par une série d'étirements ou un temps de récupération
- Garder une bonne alimentation – elle fait partie intégrante du traitement

Liens utiles pour aller plus loin

- [Diabète : ma pathologie et mon parcours de soin](#)