

Activité physique et votre diabète



Comme l'alimentation et la médication, l'activité physique est un élément essentiel envers votre traitement

Bienfaits:

- Réduit de 30 à 60% les risques de complications liées au diabète
- Réduit la résistance contre votre insuline (diabète type 2)
- Réduit la médication nécessaire pour le contrôle du diabète

Comment commencer?

- Choisir une activité type aérobie qui vous plaît! Danse? Natation?
- Inclure l'activité dans votre horaire quotidien
- Saisir à chaque jour l'occasion d'être plus actif

Qu'est-ce un bon régime d'activité physique pour la personne diabétique?

- Une activité avec intensité modérée comme une marche dynamique
- L'activité doit être faite au moins 5 jours par semaine
- L'activité doit durer 30 minutes ou faite par blocs de 10 minutes
- Si possible, ajouter exercices contre résistance 3 fois par semaine

Risques et précautions?

- Discutez-en d'avantage avec votre professionnel de la santé afin d'établir votre plan d'activité personnalisé tenant compte de votre condition.

Consultez votre médecin avant d'entreprendre un nouveau programme d'activité physique