

# QUE SAVEZ-VOUS SUR L'ACTIVITE PHYSIQUE...

## ...ET LE DIABETE?

MON DIABÈTE EST BIEN ÉQUILIBRÉ, JE N'AI PAS BESOIN DE FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

### FAUX

L'activité physique permet effectivement de faire baisser la glycémie et donc de réduire l'HbA1c, mais elle apporte de nombreux autres bénéfices pour la santé.

Elle permet notamment de diminuer le risque de complication du diabète au niveau du cœur et des vaisseaux, et également au niveau des nerfs, des reins. Elle aide au maintien ou à la perte de poids, entretient les fonctions osseuses, musculaires et articulaires, réduit le stress et favorise le sommeil.

Dans le traitement du diabète, elle est aussi importante que l'adoption d'une alimentation équilibrée et les médicaments.

### FAUX

L'OMS recommande un total de 150 minutes d'activité physique et sportive par semaine, répartie sur plusieurs jours.

Par exemple, cela correspond à 30 minutes 5 jours par semaine.

L'activité physique, c'est aussi: les déplacements à pied ou à vélo, le jardinage et le bricolage, faire le ménage, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur...

L'important est de bouger le plus souvent possible. Saisissez toutes les opportunités qui se présentent pour augmenter votre temps d'activité durant la journée.

Si vous débutez une activité sportive, allez-y progressivement: fixez vous des objectifs modestes, commencez doucement pour augmenter progressivement l'intensité et la durée d'activité. Allez à votre rythme !

POUR QUE CE SOIT EFFICACE, IL FAUDRAIT QUE JE FASSE 1 HEURE DE SPORT TOUS LES JOURS...

MON TRAITEMENT COMPORTE DE L'INSULINE, IL N'Y A PAS DE PRÉCAUTIONS PARTICULIÈRES À PRENDRE AVANT DE FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

### FAUX

L'insuline ainsi que les autres médicaments insulinosécréteurs oraux (sulfamides ou glinides) sont hypoglycémiant. Il sont donc susceptibles d'entraîner la survenue d'une hypoglycémie, notamment en cas d'activité physique nouvelle ou inhabituelle.

Des précautions sont alors nécessaires pour pouvoir pratiquer en sécurité:

- autosurveillance glycémique indispensable avant et sur plusieurs heures après l'AP
- adapter la pratique (horaire, intensité, durée), l'alimentation (quantité de glucides) et le traitement (doses, horaire) à la surveillance glycémique
- avoir toujours sur soi son matériel pour contrôler la glycémie et de quoi se resucrer.

Parlez-en avec votre médecin pour qu'il vous accompagne dans ces adaptations.

Il est possible de se faire accompagner dans la reprise d'activité physique par un professionnel pour sécuriser la pratique. Votre médecin peut également vous prescrire de l'activité physique adaptée.

### VRAI

Pour que l'activité physique devienne un plaisir et qu'elle s'intègre de manière régulière dans votre quotidien, il est important de choisir des activités physiques qui vous plaisent et que vous ne vivez pas comme une contrainte. Le choix est varié: n'hésitez pas à en tester plusieurs.

Attention, certaines activités peuvent présenter un danger en cas d'hypoglycémie. Si vous êtes à risque d'hypoglycémie, certains sports demandent une grande vigilance, voire sont à éviter: sport mécaniques et sports "extrêmes" (escalade en falaise, voile en solitaire, deltaplane, parapente), plongée sous marine, rugby et sports de combat, etc).

JE PEUX CHOISIR N'IMPORTE QUELLE ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE, POURVU QU'ELLE ME PLAISE.

