



Diabète et activité physique

L'activité physique n'est pas forcément faire du sport !

L'activité physique est le 3ème pilier du traitement du diabète. Elle a de nombreux bénéfices : musculaire, osseux, cardiaque, glycémique et pondéral, ...

Il est important de pratiquer une activité physique régulière.



Elle doit être adaptée à chacun selon son rythme et ses envies.

Avant toute reprise d'une activité sportive, il est souvent nécessaire de consulter son médecin pour un bilan de santé.

Certains sports sont à privilégier dans le cadre d'un diabète.

IMPORTANT :

- ✓ Être bien équipé
- ✓ Bien s'hydrater
- ✓ Surveiller sa glycémie
- ✓ Avoir une collation sur soi

BON À SAVOIR

Depuis le 1^{er} mars 2017, les médecins peuvent prescrire une activité physique adaptée aux patients souffrant d'une affection de longue durée (ALD). Après un bilan permettant d'évaluer les capacités fonctionnelles du patient, le médecin traitant pourra l'orienter vers un type d'activité physique adaptée à sa pathologie afin de bénéficier de ses multiples bienfaits.

Image : PNNS Manger, Bouger / www.federationdesdiabetiques.org