


**Vous le savez peut-être, le minimum d'activité physique recommandé est « l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour »\*.**

**Si vous n'aimez pas marcher, d'autres activités peuvent vous convenir.**

**Voici quelques exemples:**

<b>45 min</b>	Marche lente, bricolage, arrosage du jardin, pétanque, billard, bowling, tennis de table, danse de salon.	 <b>Faible</b>  <b>Modérée</b>  <b>Élevée</b>
<b>30 min</b>	Marche rapide (d'un bon pas), nettoyage des vitres ou de la voiture, ramassage de feuilles, vélo ou natation "plaisir", aquagym, badminton.	
<b>20 min</b>	Marche avec dénivelés, randonnée en moyenne montagne, bêchage du jardin, jogging, natation "rapide", jeux de ballon collectifs.	

**Quand je marche pendant 45 minutes, c'est comme si je faisais du vélo pendant 30 minutes ou que je faisais du jogging pendant 20 minutes.**



**Si vous n'avez pas la possibilité de pratiquer l'une de ces activités, demandez conseil à votre médecin.**

*\*Source: Guide nutrition pour tous. La santé vient en bougeant, document élaboré dans le cadre du Plan national nutrition-santé.*

422-63613-DE - LR N°5 - Juin 2009 (MAJ août 2021)

# Repères diabète

## Bouger, c'est la santé



Les livrets de la collection **Repères diabète** visent à vous apporter des connaissances précises et validées sur des thèmes liés au **diabète**, afin de vous aider à mieux comprendre votre maladie mais aussi à faciliter et améliorer le dialogue avec tous les professionnels de santé.

**sophia**

Le service d'accompagnement pour mieux vivre avec une maladie chronique.

[ameli.fr/diabete](http://ameli.fr/diabete)

Pour contacter un infirmier-conseiller en santé sophia

Métropole 0 809 400 040  
 Antilles & Guyane 0 809 100 097  
 La Réunion 0 809 109 974

Service gratuit + prix appel

**l'Assurance Maladie**  
 Agir ensemble, protéger chacun

**sophia**

Le service d'accompagnement pour mieux vivre avec une maladie chronique.

[ameli.fr/diabete](http://ameli.fr/diabete)



**l'Assurance Maladie**  
 Agir ensemble, protéger chacun

# Bouger, c'est la santé

**Avoir  
une activité  
physique,  
ce n'est pas  
forcément  
faire du sport.**

Toute activité physique, modérée et régulière, peut être bénéfique (marcher, monter un escalier, faire du vélo, jouer avec ses enfants ou ses petits-enfants, bricoler, faire le ménage, jardiner, etc.) à condition de l'adapter à ses possibilités.

## Les bienfaits de l'activité physique

- ▶ elle améliore la forme physique et l'endurance
- ▶ elle permet d'avoir plus de souffle
- ▶ elle permet de maintenir son poids de santé
- ▶ elle favorise le sommeil
- ▶ elle prévient les maladies cardiovasculaires en faisant baisser la tension artérielle et le mauvais cholestérol
- ▶ elle contribue au bien-être, à la détente et au plaisir

**L'activité physique est aussi importante que l'alimentation et le traitement médical pour l'équilibre de votre diabète et votre qualité de vie.**



## En pratique, que puis-je faire ?

- ▶ Je choisis une activité qui peut s'inscrire dans mon mode de vie habituel.
- ▶ Je commence doucement : d'abord 10 à 15 minutes, puis progressivement jusqu'à 30 ou 45 minutes.
- ▶ Je la pratique régulièrement tout au long de l'année.
- ▶ Je propose à d'autres de m'accompagner (famille, amis, collègues), c'est excellent pour la motivation.

## Avant d'augmenter votre activité physique

Quelle que soit l'activité physique que vous souhaitez commencer ou reprendre, parlez-en avec votre médecin traitant ou votre diabétologue. Ils vous expliqueront comment adapter la pratique à votre situation et vous proposeront, si nécessaire, un bilan médical.



## Je pense aussi à...

- ▶ Adapter mon traitement si besoin et surveiller ma glycémie
- ▶ Boire régulièrement sans attendre d'avoir soif pour ne pas me déshydrater
- ▶ Emporter de quoi me resucrer en cas d'hypoglycémie (du sucre, une barre de céréales, du jus de fruit...)

**Parlez-en à votre médecin traitant ou à votre diabétologue**