

Diabète de type 2

**BOUGER  
CONTRIBUE  
À VOTRE  
ÉQUILIBRE**





## L'activité physique est un ÉLÉMENT CLÉ

dans la gestion du diabète <sup>1</sup>

### BOUGEZ 30 MINUTES CHAQUE JOUR

(marche rapide ou équivalent) <sup>(1)</sup>

**Avoir une activité physique régulière est aussi important que l'alimentation et le traitement médical pour l'équilibre de votre diabète <sup>(1)</sup>**

Une activité physique régulière entraîne une augmentation de la sensibilité à l'insuline des tissus même au repos et améliore ainsi la tolérance au glucose (sucre) <sup>(2)</sup>.

Elle contribue à faire baisser la glycémie (taux de sucre dans le sang) et participe à la réduction du risque de maladies cardiovasculaires <sup>(3)</sup>.

**Faire une activité physique, ce n'est pas forcément faire du sport <sup>(3)</sup>**

L'activité physique concerne toutes les activités qui sollicitent les muscles du corps.

Elle inclut **des occupations de la vie courante** comme marcher, monter les escaliers, aller faire ses courses, jouer avec ses enfants ou petit-enfants... ainsi que **des activités de loisir** comme les promenades en famille, la danse ou des activités sportives.

À noter que les travaux d'entretiens de la maison comme le bricolage, le jardinage ou encore simplement faire le ménage sont d'excellents moyens de se dépenser de manière douce.

### Envie de reprendre le sport ?

Si vous optez pour la pratique d'une activité sportive, parlez-en à votre médecin.

La marche, le vélo, la natation ou encore le yoga sont d'excellentes pratiques qui vous permettront de vous dépenser à votre rythme.






### Préférer une activité physique régulière <sup>(3)</sup>

«Ce qui compte c'est la régularité, pas l'intensité».

Pour vous aider à mieux équilibrer votre diabète et à augmenter la sensibilité de vos cellules à l'insuline, la pratique d'une activité régulière tous les jours apportent davantage qu'un effort intense effectué moins souvent <sup>(3)</sup>.

Aussi, choisissez une ou plusieurs activités qui vous plaisent et que vous pouvez facilement inclure dans votre quotidien <sup>(1,3)</sup>.

### VOICI QUELQUES EXEMPLES D'ÉQUIVALENT D'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN FONCTION DE L'INTENSITÉ DE L'EFFORT <sup>(1)</sup>

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

Si vous ne pouvez pas effectuer une activité pendant la durée recommandée, plusieurs séquences brèves peuvent être réparties dans la journée pour atteindre la quantité requise <sup>(4)</sup>.

**En pratique, choisissez une activité qui vous plaise et que vous pouvez facilement inclure dans votre quotidien <sup>(1,3)</sup>.**

**Commencez à votre rythme, puis augmentez progressivement la durée de l'effort <sup>(1,3)</sup>.**

**Si vous avez choisi de commencer ou de reprendre une activité sportive, parlez-en à votre médecin <sup>(1,3)</sup>.**

Diabète de type 2

**NE LAISSEZ PAS  
LE DIABÈTE BROYER  
VOTRE CŒUR !**



**LE DIABÈTE PEUT  
ENGENDRER DES  
COMPLICATIONS  
GRAVES.**



**Pour les prévenir,  
BOUGEZ 30 MINUTES PAR JOUR**

## Références bibliographiques

1. Ameli.fr Repères diabète Je bouge toute l'année [https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/4792/document/reperes-diabete-bouger-toute-l-annee\\_assurancemaladie.pdf](https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/4792/document/reperes-diabete-bouger-toute-l-annee_assurancemaladie.pdf)
2. HAS. Prescription d'activité physique et sportive Diabète de type 2. 2018.
3. Ameli.fr Diabète et activité physique : les fondamentaux. <https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/activitephysique/diabete-activite-physique-fondamentaux>
4. HAS. Actualisation du référentiel de pratiques de l'examen périodique. Prévention et dépistage du diabète de type 2 et des maladies liées au diabète. Octobre 2014.