


Osez bouger !

Pourquoi faire de l'exercice physique ?

- Pour diminuer naturellement le taux de sucre dans le sang
- Pour développer les muscles et **diminuer la graisse** du ventre
- Pour augmenter le bon cholestérol
- Pour faire baisser la tension artérielle
- Pour **se détendre** et se faire plaisir

A quel rythme ?

MINIMUM	EFFICACE	IDEAL
30 minutes d'activité physique 3 fois par semaine	30 minutes de marche rapide par jour	1 heure d'activité physique par jour



Quelle activité choisir ?

Les plus recommandés sont les **sports d'endurance**. C'est-à-dire les sports qui augmentent modérément les battements cardiaques mais sans essouffler.

- Marche à pied, golf
- **Vélo**
- Course à pied, jogging modéré
- Natation, aquagym...

On peut aussi choisir un sport collectif : football, volley-ball, ou un sport relaxant comme le **yoga**.

L'essentiel est de trouver une activité qui fasse plaisir pour la pratiquer régulièrement

Quelles précautions ?

- Faire un examen cardiaque avant de reprendre le sport
- Contrôler son pouls et le comparer à celui indiqué par le cardiologue ou le généraliste
- **Prendre soin de ses pieds** en portant des chaussures adaptées, traiter les cors ou durillons par un pédicure-podologue
- Boire beaucoup (1/2 litre par heure) et avant d'avoir soif
- Prévoir une collation un peu sucrée en cas d'effort prolongé (longue randonnée) : pain, fruits frais ou secs.

Mesurer sa glycémie avant de démarrer l'exercice surtout quand le traitement peut entraîner des hypoglycémies.

En cas d'hypoglycémie :

- Arrêter l'exercice
- Prendre 3 sucres

A éviter

- Les activités de résistance : musculation, sprint, haltérophilie
- Les sports de combat
- Sports en solitaire ou extrêmes : voile, plongée, parapente... en cas d'hypoglycémie, quelqu'un doit pouvoir venir rapidement à votre secours !