

Conseils sur le mode de vie sain



Édition 11-11/10

le rôle de l'activité physique dans la prévention et la gestion du diabète



Selon Mary Poppins, une petite cuillerée de sucre fait passer les mauvais moments de la vie. Toutefois, trop de petites cuillerées et pas assez

d'activité physique ne sont pas des habitudes de vie saines. Votre corps utilise le sucre dans votre sang pour produire de l'énergie, mais la présence de trop de sucre, aussi appelé glucose, dans votre sang est nocive.

Le diabète est un état caractérisé par l'incapacité de votre corps à utiliser

ou à entreposer adéquatement le glucose. Cet état survient lorsque le corps ne produit pas suffisamment d'insuline, ou qu'il ne réagit pas adéquatement à l'insuline produite. Si vous êtes atteint du diabète de type 2, le glucose s'accumule dans votre sang plutôt que de se transformer en énergie.



Présenté par ParticipACTION en collaboration avec l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.





Ce type de diabète est le plus prévalent. On l'appelait auparavant le diabète de l'adulte parce qu'il était, en général, diagnostiqué chez les personnes de plus de 40 ans. Aujourd'hui, en raison de l'augmentation de l'obésité et de l'inactivité chez les enfants, le diabète de type 2 se voit de plus en plus chez les enfants et les jeunes.

Le diabète peut mener à des complications graves et à la mort prématurée, mais un mode de vie sain et actif peut aider les personnes qui en sont atteintes à gérer la maladie.



L'activité physique régulière améliore la sensibilité de votre corps à l'insuline et aide vraiment à gérer les niveaux de glycémie. En fait, l'activité physique peut même aider à prévenir le diabète chez les sujets qui seraient à risque autrement!

Que vous soyez ou non atteint du diabète, vous pouvez tirer profit de nombreux avantages de l'activité physique régulière. Mais si vous êtes atteint du diabète de type 2, l'activité physique est votre alliée. Préparez-vous à bouger...

- Avant de vous lancer dans un nouveau programme d'activité physique, consultez votre médecin.
- Assurez-vous de porter des chaussures confortables et de la bonne taille. Les personnes atteintes de diabète ont parfois des problèmes de pieds. Consultez votre médecin ou votre podiatre. Ceux-ci vous aideront à choisir des chaussures adéquates. Si la marche n'est pas appropriée pour vous, vous pouvez opter pour le vélo ou la natation.
- Portez votre bracelet ou votre collier Médic Alert.
- Vérifiez votre taux glycémique avant, pendant et après votre séance d'activité physique de manière à connaître l'effet de l'activité sur votre métabolisme.

- Transportez de la nourriture ou des comprimés de glucose pour être prêt à traiter une chute soudaine de glycémie.
- Si vous souffrez de complications dues au diabète, certains types d'activité physique peuvent vous être nuisibles. Par exemple, des activités qui occasionnent la hausse de la tension artérielle des yeux, comme l'haltérophilie, peuvent empirer vos problèmes. Consultez donc votre médecin.

L'activité physique peut aider à prévenir et à gérer le diabète, en plus d'augmenter dans l'ensemble votre santé et votre mieux être. Certains diront qu'il s'agit d'une douce façon de rester en santé!

Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'activité physique et le diabète, consultez les documents suivants:

Série pour une vie saine de l'Association canadienne du diabète à <http://www.diabetes.ca/diabetes-and-you/healthylivingseries/>

Rester en bonne santé avec le diabète
http://www.diabetes.ca/files/Staying-HealthywDiabetesFR_09.pdf