

Comment adopter un style de vie moins sédentaire avec mon diabète ?

Nos modes de vie actuels (malbouffe, vie sédentaire, temps passé devant les écrans...) sont des facteurs de développement de maladies chroniques et non transmissibles, telles que les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète de type 2, certains cancers... Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, la sédentarité représente la quatrième cause de mortalité prématurée dans le monde. Grâce à des petits gestes quotidiens, vous pouvez limiter ces risques et agir pour votre santé !

La sédentarité et l'inactivité physique, des chiffres préoccupants

Selon [la Haute Autorité de Santé*](#), la sédentarité correspond “ au temps passé assis ou allongé entre le lever et le coucher ”.

Les niveaux de sédentarité diffèrent selon les territoires, les âges et les genres. Par exemple, en Europe, 18,5% des adultes passeraient plus de 7,5 heures par jour assis et les deux tiers des adolescents de 13-15 ans passeraient 2 heures ou plus devant la télévision chaque jour.

En France, les niveaux d'activité physique et de sédentarité sont connus et évalués. Selon l'étude de Santé Publique France, sur l'activité physique et la sédentarité dans la population française, le niveau d'activité physique a diminué pour l'ensemble des femmes, alors qu'il a augmenté chez les hommes de 40-54 ans*. En matière de comportements sédentaires, le temps quotidien passé devant les écrans a fortement augmenté ces dernières années, tant chez les adultes que chez les enfants.

Les conséquences de l'inactivité physique sur le mental

Sur le plan mental, l'inactivité physique peut causer de l'anxiété, du stress et de la dépression, ainsi qu'une baisse de l'estime de soi et de la confiance en soi. En outre, les personnes qui ne pratiquent pas suffisamment d'activité physique peuvent se sentir plus fatiguées et moins motivées, ce qui peut avoir un impact négatif sur leur vie professionnelle et personnelle.

Comment agir dans la vie quotidienne pour limiter l'impact de la sédentarité ?

Au quotidien, c'est ainsi limiter le temps assis ou allongé en mettant son corps en action au maximum et augmenter sa dépense d'énergie. Prenez le temps d'évaluer votre niveau de sédentarité en estimant votre temps passé assis, et créez vos propres ajustements pour limiter cet impact.

Bouger plus au quotidien, ce n'est pas forcément pratiquer [une activité physique sportive](#). Quel que soit le contexte de la vie où l'on est sédentaire, il est recommandé de “de marcher quelques minutes et de s'étirer au bout de 2h d'affilée en position assise ou allongée”. Vous pouvez en profiter pour réaliser quelques étirements, boire un verre d'eau. Vous pouvez également suivre une réunion, un webinaire en étant debout. Multipliez les occasions d'être plus actif.

Sédentarité et inactivité physique : comment agir ?

De nombreuses ressources peuvent vous aider afin de vous accompagner dans un style de vie moins sédentaire :

- [le réseau d'associations](#) de la Fédération peut vous accompagner
- [Découvrez les Maisons Sport-Santé les plus proches de chez vous | sports.gouv.fr](#)
- [Bougez ! | Association Siel Bleu](#)
- [Sport pour tous](#)

Avec mon diabète, comment adopter un mode de vie moins sédentaire ?

Si la réduction de la sédentarité limite le risque de développer un diabète de type 2, quand on est diabétique, quelle que soit sa forme ([diabétique de type 1](#), [diabétique de type 2](#), [diabète MODY](#), [diabète gestationnel](#)...) la pratique de l'activité physique offre de [nombreux bénéfices](#) !

Vous pouvez vous faire [accompagner](#) si vous souhaitez démarrer une activité physique sportive, via [la prescription sur ordonnance](#).

En savoir plus :

- [Bouger plus](#)
- [Réduire le temps passé assis](#)
- [Les recommandations - Onaps.fr](#)

*Sources :

- [Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé chez l'adulte](#)
- [WHO EMRO | Sédentarité | Causes | Les maladies non transmissibles](#)
- *World Health Organization Regional Office for Europe. Currie C, et al, eds. Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe (Health Policy for Children and Adolescents, N°6). 2012. 272 p.*
- *Verdot Charlotte, Salanave Benoît, Deschamps Valérie, Bulletin épidémiologique hebdomadaire, 2020, n°. 15, p. 296-30*