Prévention du diabète et activité physique

Le sport est régit par des règles propres à chaque pratique : le tennis, la course à pied, le badminton, le foot… L'activité physique comprend tous les mouvements de la vie quotidienne, ceux effectués lors du temps de travail comme lors des loisirs. La marche est l'activité physique de base, praticable par un très grand nombre de personnes, à tout âge et partout. L'activité physique c'est donc marcher, jardiner, danser, bricoler, jouer avec les enfants, … et bien sûr faire du sport !

L'activité physique choisie doit surtout procurer du plaisir, gage d'une pratique sur le long terme. Le mieux est qu'elle s'intègre dans la vie quotidienne de la personne et doit tenir compte de ses possibilités physiques : il ne s'agit pas de compétition ! Cependant si elle doit être adaptée aux possibilités, elle peut évoluer dans le temps en particulier avec l'entraînement.

Il n'y a pas d'âge pour commencer à faire de l'activité physique modérée, notamment si la reprise est progressive et adaptée à son état de santé. Les bénéfices de l'activité physique sont démontrés à tout âge et quelle que soit la pratique antérieure. La précaution sera d'en parler à son médecin au préalable. L'important est la régularité plutôt qu'un gros effort en une seule fois.

La durée minimale pour que l'activité soit bénéfique est de 10 minutes : il n'est donc pas obligatoire de faire les 30 minutes d'un coup. L'important est la régularité c'est-à-dire de pratiquer tous les jours.

Retrouvez nos conseils sur l'activité physique sur le site :

www.contrelediabete.fr