Activité physique : quels bienfaits pour ma santé et mon diabète ?

La Fédération Française des Diabétiques vous propose une nouvelle infographie et sur la thématique de l'activité physique et de ses bienfaits.

Engagée dans la promotion des comportements favorables à la santé, la Fédération Française des Diabétiques vous propose une nouvelle infographie afin de comprendre facilement les bienfaits de l'activité physique quand on vit avec le diabète, et ainsi de soutenir les personnes qui pratiquent ou qui souhaitent se lancer dans une activité physique !

Pour rappel, l'activité physique, le sport ou l'exercice physique ne font pas référence aux mêmes pratiques. Le sport et l'exercice physique sont des formes d'activité physique. Ainsi, l'activité physique se décline en trois catégories :

- les déplacements actifs (marche, escaliers, vélo, pour aller au travail, faire les courses, etc.),
- les activités domestiques (entretien domestique, bricolage, jardinage, etc.),
- les activités professionnelles ou scolaires.

L'activité physique, pratiquée de manière régulière a de nombreux bienfaits :

- sur la santé métabolique,
- sur la gestion du poids,
- sur l'amélioration du profil lipidique,
- sur le bien-être mental et physique.

Alors, êtes-vous prêt à démarrer ? Si oui, retrouvez également tous nos conseils afin de pratiquer en toute sécurité !

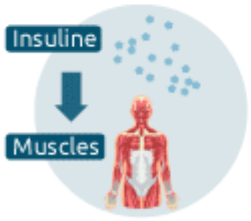
Retrouvez l'infographie :

Activité physique
Les bienfaits pour ma santé et mon diabète

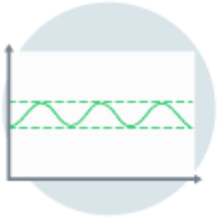
Fédération Franç des Diabétiques

L'activité physique régulière est essentielle pour maintenir une bonne santé physique mentale. Elle est bénéfique pour l'équilibre du diabète. Non seulement elle aide à contrôler glycémie, mais elle améliore également la santé cardiovasculaire, renforce les muscles et favor un bien-être mental. À travers cette infographie, la Fédération Française des Diabétiques, vo rappelle comment l'exercice physique peut transformer votre gestion du diabète et amélio votre qualité de vie.

Meilleure santé **métabolique**



Amélioration de **l'insulino-sensibilité**



Amélioration de **l'équilibre glycémique**



Diminution du risque de **maladie cardiovasculaire et d'hypertension artérielle**



Gestion du **poids**



Diminution des **graisses abdominales**

Aide au maintien

Téléchargez l'infographie

En savoir plus :

- Activité physique, sportive et, activité physique adaptée, de quoi parle t-on ?

- Mon pense-bête au moment de démarrer une activité physique

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