Diabète et activité physique : un nouveau livret

L’activité physique est un des 3 piliers thérapeutiques majeurs de la prise en charge des diabètes. Ses bienfaits sont nombreux et reconnus et chacun peut la pratiquer à son rythme ! Grâce à notre nouveau livret, découvrez comment l’intégrer durablement dans votre quotidien.

L’activité physique : un allié essentiel

Comme vous le savez, les effets bénéfiques de l’activité physique ne sont plus à démontrer. Dans le traitement d’un diabète de type 1 ou d’un diabète de type 2, l’activité physique régulière est un des piliers thérapeutiques avec l’équilibre alimentaire et les traitements médicamenteux. Elle contribue à équilibrer la glycémie et comporte de nombreux bienfaits pour la santé physique et mentale : diminution des risques de complications cardiovasculaires, meilleure maîtrise du poids corporel, diminution du stress et de l’anxiété, augmentation de la confiance en soi, etc. Alors si vous êtes atteint d’un diabète et que vous souhaitez vous mettre ou vous remettre à l’activité physique, n’attendez plus, le livret *Diabète et activité physique : les bienfaits pour ma santé* est fait pour vous !

Mille et une manières de pratiquer une activité physique

L’activité physique ne se résume pas à la pratique sportive. Bien au contraire, le fait de bouger régulièrement ses muscles et son corps augmente la dépense d’énergie. Elle intègre donc toutes les activités de la vie quotidienne : faire ses courses, bricoler, promener son chien, et bien sûr la pratique d’exercice physique. À travers différentes thématiques et conseils pratiques, notre livret vous permet de mieux comprendre les mécanismes de l’activité physique, de vous accompagner lors de la reprise ou de la pratique de l’activité physique.
Quelles que soient vos motivations, vos envies et vos capacités, il n’est jamais trop tard pour commencer à votre rythme, seul ou à plusieurs ! Il existe des solutions pour être accompagné quelles que soient votre situation personnelle et votre démarche.

Thématiques et questions abordées dans le livret :

- Activité physique : de quoi parle-t-on ?
- Diabète et activité physique : quels sont les bienfaits ?
- Les bonnes étapes avant de débuter ou se remettre à l’activité physique ;
- Quelle activité physique choisir ?
- Mon pense-bête avant de démarrer une activité physique ;
- 10 astuces pour bouger plus au quotidien ;

Comment vous procurer ce livret ?

- En ligne, en le téléchargeant gratuitement dans votre espace personnel : il est accessible gratuitement aux donateurs, aux abonnés au magazine *équilibre* et aux abonnés à la newsletter de la Fédération.

Pour en savoir plus :

Découvrez nos articles en lien avec la pratique d’une activité physique avec un diabète :
- Je pratique une activité physique ;

- Les bienfaits de l’activité physique pour ma santé et pour mon diabète.

Pour trouver du soutien :

Bien que les bénéfices soient nombreux, vous pouvez redouter certains impacts de l’activité physique sur votre diabète ou sur votre condition physique : fatigue, hypoglycémie, etc. Il peut également y avoir des moments où le manque de motivation se fait ressentir et ce n’est pas grave. Il est important de ne pas rester seul face à ces inquiétudes et ces sentiments. La Fédération Française des Diabétiques est là pour vous proposer son aide et son soutien. Les bénévoles sont présents pour vous accompagner, dans votre association locale.