Activité physique régulière : partez du bon pied pour prévenir le diabète

Avec des activités simples et pratiquées au quotidien, vous mettez toutes les chances de votre côté pour vivre mieux mais aussi pour réduire le risque de développer un diabète.

Nul besoin de courir un marathon tous les matins ou de vous qualifier aux Jeux Olympiques de 2024 pour prétendre pratiquer une activité physique. Préférez les marches plutôt que l'ascenseur, allez faire vos courses à pied, descendez une station avant en bus ou en métro, promenez votre compagnon à 4 pattes, levez-vous toutes les deux heures pour vous détendre si vous travaillez assis et même passez l'aspirateur : voilà des activités physiques bénéfiques pour votre santé mais aussi prévenir le diabète. Il suffit de peu pour changer vos habitudes et intégrer l'activité physique dans votre mode de vie quotidien.

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande de pratiquer au moins 150 minutes d'activité d'intensité modérée par semaine ou 30 minutes de marche rapide par jour. Cet objectif peut être atteint en une ou plusieurs fois au cours de la journée pour un bénéfice similaire sur la santé. Etre régulier dans sa pratique est important : idéalement tous les jours, et pourquoi pas un peu plus intensément le week-end, par exemple. Si vous décidez de reprendre une activité physique, il peut être utile d'en parler avec votre médecin pour déterminer ensemble celle qui vous conviendrait le mieux selon votre âge, vos goûts et votre état de forme.

Pratiquer une activité physique régulière c'est parfait pour…la maîtrise du poids et du cholestérol, la diminution du risque de maladie cardiovasculaire, la gestion du stress, un sommeil de qualité, la confiance en soi, le lien social et le bien-être général : autant d'atouts pour tenir le diabète de type 2 à distance !

Régularité et plaisir (des activités à partager entre amis et en famille) seront vos meilleurs atouts. Et en y associant une alimentation équilibrée, c'est le duo gagnant pour prévenir l'apparition du diabète.

Découvrez les bénéfices de l'activité physique sur votre santé

Pourquoi pratiquer l'activité physique en vidéo avec le Professeur Altman