C’est la rentrée : choisissez une activité physique pour rester en forme toute l’année !

Vous n’avez pas eu le temps de vous inscrire dans un club ou à un cours collectif d’activité physique avant les vacances ? Soyez rassurés, pour conserver votre belle motivation intacte, il reste sans aucun encore quelques places pour vous inscrire !

L’activité physique régulière est importante dans la prévention et la gestion du diabète au même titre que l’alimentation variée et équilibrée. Le mieux est de choisir une activité progressive, adaptée à vos capacités, à vos envies et à votre mode de vie.

Contrairement aux idées reçues, l'activité physique n'est pas que la pratique d'un sport. Elle regroupe tous les déplacements du quotidien comme marcher, faire du vélo, monter et descendre par les escaliers et aussi les moments de la vie quotidienne : aller faire des courses, jardiner, et même faire le ménage !…L'activité physique est caractérisée par son intensité qui peut être légère, modérée ou élevée.

Pour préserver sa santé, il est essentiel d’avoir une activité physique régulière d'intensité modérée à élevée. Chaque jour, une activité physique d'endurance d'intensité modérée à élevée d'une durée de 30 minutes, au moins 5 jours par semaine est recommandée. Pour un bénéfice optimal, il est préférable d'éviter une pause de 2 jours consécutifs sans activité physique.

Commencez par une activité modérée à la maison comme le jardinage, le ménage ou le bricolage par exemple. La marche aussi est facile à pratiquer chaque jour, en favorisant les déplacements à pied. Puis ensuite vous pouvez choisir une activité physique plus intense comme la marche nordique, la natation, le vélo, la course.

Pour en savoir plus :

Activité physique et diabète de type 2