Semaine nationale de prévention : Jean-Paul nous réconcilie avec l'activité physique

Et si la Semaine Nationale de Prévention du diabète était le moment de s'interroger sur sa relation avec l'activité physique ? On sait déjà qu'il est inutile de s'inscrire dans une salle de sport si cela ne nous plaît pas. Suivre des cours de samba, s'inscrire au cours de waterpolo ou encore devenir un pro du yoga semblent parfois utopiques et non adaptés au profil de chaque personne diabétique. Il est déjà bien de différencier sport et activité physique.

L'activité physique, c'est une fréquence cardiaque qui s'accélère pour compenser la dépense énergétique des muscles sollicités. Une petite marche, faire le ménage, du jardinage ; voici quelques exemples d'actions bénéfiques pour votre corps. Votre cœur vous remerciera. Pour retrouver les détails de ce qui se passe lorsque vous agissez, vous pouvez consulter cet article assez complet : « Activité physique régulière : partez du bon pied pour prévenir le diabète et l'hypertension artérielle ! ». Vient alors la question du choix de son activité en fonction de son état de santé, son emploi du temps, sa personnalité, ses habitudes et son mode de vie. Fidèle à sa volonté de vous apporter le meilleur des soutiens, la Fédération Française des Diabétiques vous propose quelques pistes avec des conseils pratiques ici.

Et si l'état de procrastination reste toujours le même, on vous conseille d'écouter l'histoire de Jean-Paul, patient diabétique, qui échange avec le Professeur Bauduceau. Jean-Paul s'interroge sur les contraintes du sport, sa pratique et le terme d'activité physique adaptée. Une discussion, teintée d'humour, qui rappelle que la pratique d'activité régulière est essentielle pour mieux vivre avec son diabète. Un podcast à consommer sans modération ici : « L'activité physique et le diabète »