Découvrez le témoignage d’Éric, « Diabète et activité physique »

« Lorsque j’ai revu ma courbe de glycémie après le Diabète Tour, je me suis aperçu que j’étais passé de 74% de temps dans la cible à 88% du temps dans la cible. Pourquoi ? Car nous nous alimentions bien pour pouvoir faire l’effort. Nous faisions un effort qui été mesurable et bien géré. Nous avons vraiment montré que l'on pouvait faire de l’activité physique en ayant de multi pathologies. » raconte Eric, président de l’afd 04/05 à l’initiative du Diabète Tour.

Dans cet épisode de la série Mon Diabète, intéressons-nous à l’un des piliers majeurs de la gestion du diabète : l’activité physique. 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.

Que ce soit l’escalade, les marathons ou encore le vélo avec la création du Diabète Tour, le diabète n’a jamais été un frein pour Eric, diabétique de type 1 depuis 39 ans :

- Quelle est la place de l’activité physique dans la gestion du diabète ?
- Qu’est-ce que le Diabète Tour et comment l’idée a-t-elle émergé ?
- Quelles sont les astuces pour réussir à bouger au quotidien ?

Je découvre le dernier épisode « Diabète et Activité physique » !

Et pour découvrir d’autres témoignages de patients, rendez-vous sur ce lien.
Pour en savoir plus sur le Diabète Tour, rendez-vous ici.