

Astuces de Marc Popelier, diabétologue pour : « Savourer les plaisirs simples pour renforcer son équilibre global »

Programme Slow Diabète - 6 au 26 juillet 2020
Fédération Française des Diabétiques



Le plaisir de manger

Vous vous dites : « J'ai très envie de cette part de tarte aux pommes tout en conservant un équilibre correct de mes glycémies... »

Ma proposition : Je la déguste, je la savoure pleinement puis je vais marcher 40 minutes d'un bon pas. Si je suis traité.e à l'insuline, je peux également « payer » en insuline (4 à 5 U par exemple).

Le plaisir de pratiquer une activité physique

Vous vous dites : « J'aimerais reprendre une activité physique régulière mais je suis vite essoufflé ou découragé »

Ma proposition : Je me rappelle que l'important est le premier pas, pour se reconnecter avec mon corps, le sentir bouger. Quel serait mon premier prochain petit pas ? Car très progressivement, l'exercice pourra être plus soutenu et j'y prendrai plaisir...