

# Activité physique

## Les bienfaits pour ma santé et mon diabète

L'activité physique régulière est essentielle pour maintenir une bonne santé physique et mentale. Elle est bénéfique pour l'équilibre du diabète. Non seulement elle aide à contrôler la glycémie, mais elle améliore également la santé cardiovasculaire, renforce les muscles et favorise un bien-être mental. À travers cette infographie, la Fédération Française des Diabétiques, vous rappelle comment l'exercice physique peut transformer votre gestion du diabète et améliorer votre qualité de vie.

### Meilleure santé métabolique

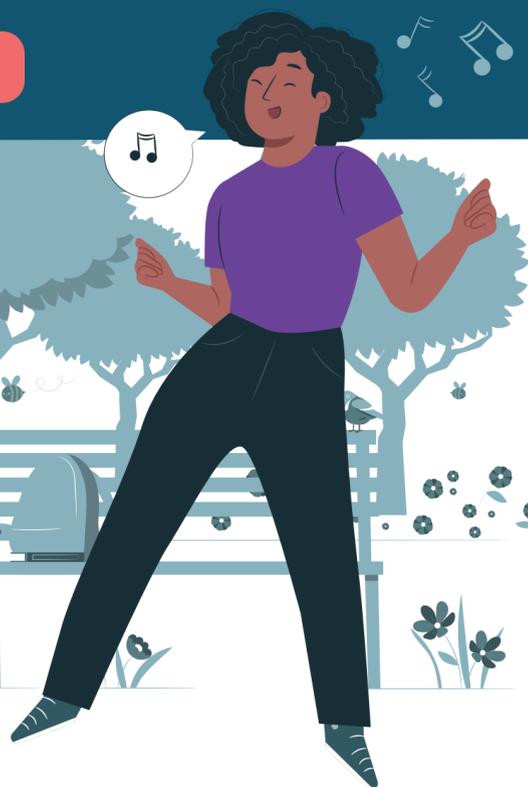
Insuline

Muscles

✓ Amélioration de l'insulino-sensibilité

✓ Amélioration de l'équilibre glycémique

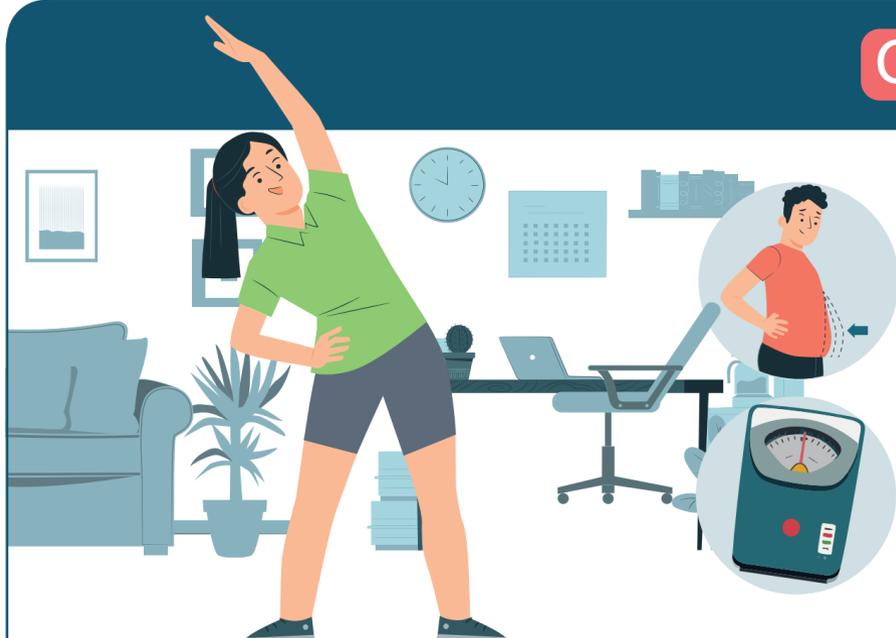
✓ Diminution du risque de maladie cardiovasculaire et d'hypertension artérielle



### Gestion du poids

↓ Diminution des graisses abdominales

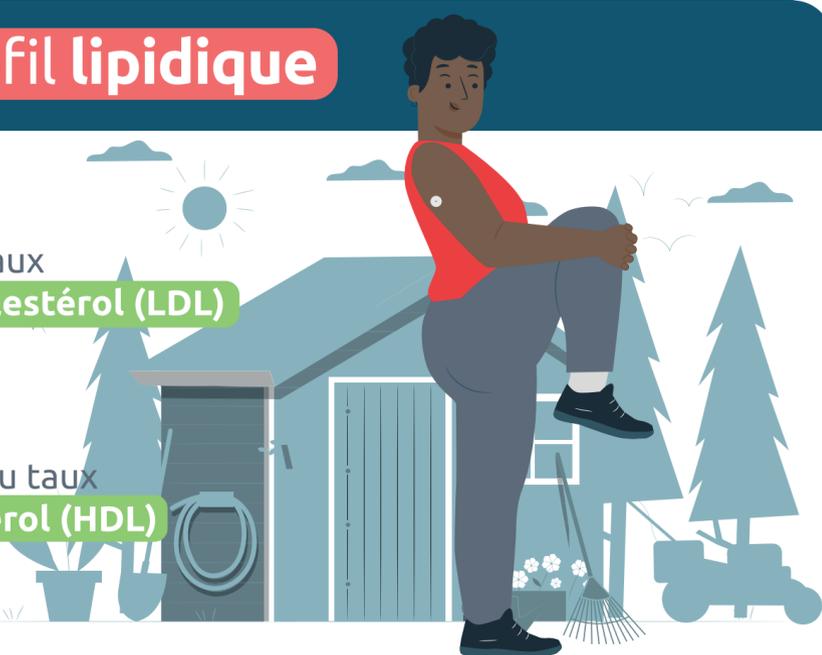
✓ Aide au maintien ou à la perte de poids



### Amélioration du profil lipidique

↓ Diminution du taux de mauvais cholestérol (LDL)

↑ Augmentation du taux de bon cholestérol (HDL)



### Bien-être mental et physique

↓ Diminution du stress et de l'anxiété

↑ Augmentation de la confiance en soi et du bien-être

✓ Amélioration de la qualité du sommeil



Pour toute question sur l'adaptation de votre traitement en fonction de l'activité physique choisie, demandez conseil à votre médecin.

[www.federationdesdiabetiques.org](http://www.federationdesdiabetiques.org)