

Les ✌ Vrais et les ☞ Faux



Activité Physique et Diabète



1 La pratique du sport n'est pas recommandée pour la personne diabétique.

☞ Faux

Une activité physique modérée est conseillée quotidiennement, comme la marche, à raison d'une demi-heure minimum par jour.

Elle dynamise le cœur, dilate les artères et permet une meilleure oxygénation de l'organisme.

Elle contribue activement à l'équilibre du diabète (en fait de la glycémie). Alors, profitez de toutes les occasions pour vous activer !

2 L'activité physique prévient les complications cardio-vasculaires.

✌ Vrai

Chez le diabétique du type 2, les risques cardio-vasculaires sont plus importants en raison de la surcharge pondérale souvent présente.

L'activité physique associée à une hygiène alimentaire adaptée permet de réduire le poids, de stabiliser la tension artérielle et de diminuer le mauvais cholestérol et donc le risque de maladies cardio-vasculaires.

3 Trois heures de sport le week-end valent mieux que 20 minutes de marche par jour.

 Faux

Le bénéfice de l'activité physique est surtout dans la régularité de l'effort. Préférer donc une activité modérée quotidiennement au moins d'une demi-heure par jour, 5 à 7 jours sur 7.

Une activité faible : marche lente, repassage, arrosage du jardin, pétanque.

Une activité modérée : marche énergique, jardinage, vélo, randonnée, golf.

Une activité élevée : jogging, sports collectifs, tennis, randonnée avec dénivelés.

Prendre l'avis de son médecin pour ce type d'activités.

Si vous le pouvez, ajouter une activité plus soutenue le week-end.

4 Je n'ai jamais fait de sport quand je travaillais, je n'ai pas besoin d'en faire à la retraite.

 Faux

L'exercice physique permet un équilibre de l'organisme, il améliore le bien être psychologique, la résistance au stress et le sommeil. Il lutte également contre l'ostéoporose, le surpoids et aide à mieux réguler sa glycémie.

5 Je suis diabétique, je dois craindre la pratique du sport pour mes pieds.

 Vrai

Le diabétique doit être attentif à l'hygiène de ses pieds, au choix de ses chaussures, et doit régulièrement être suivi par un podologue.

Bien chaussé, il améliorera sa circulation sanguine en marchant.