



L'activité physique et sportive fait partie de l'hygiène de vie, et ce, à tous les âges.

La dépense énergétique hebdomadaire induite par l'activité physique et exprimée en kcal/min doit se situer entre 1500 et 2000 kcal. Ceci représente un objectif à moyen et à long terme, allez-y à votre rythme.

**Vous pouvez contrôler cette dépense énergétique avec un podomètre ou cardio fréquencemètre élaboré.**

La préparation à la pratique sportive doit être réalisée en suivant certaines règles élémentaires. **La période d'adaptation à l'effort demande 3 à 5 semaines** selon la condition physique de départ. Il est souvent recommandé de faire une épreuve d'effort chez le cardiologue pour déterminer l'intensité de l'entraînement qui vous convient et pour s'assurer qu'il n'existe pas de contre-indication momentanée à la pratique sportive.

**On conseille généralement la réalisation d'activités physiques selon un mode "interval training" qui signifie alternance de courtes périodes d'intensité élevée avec des périodes plus longues d'intensité plus basse.**



Vivez votre diabète en toute sérénité

**L'ABD accompagne les personnes diabétiques de tout âge, de type 1 ou de type 2, dans la prise en charge et la gestion de leur maladie.**

**Des questions ? Contactez-nous !**

Place Homère Goossens, 1  
1180 Bruxelles

Tél: 02 374 31 95 - Fax: 02 374 81 74

Email: [abd.diabete@diabete-abd.be](mailto:abd.diabete@diabete-abd.be)

Visitez notre site web [www.diabete-abd.be](http://www.diabete-abd.be)

Avec le soutien de



L'activité physique,

**passport santé**

de la personne diabétique



Pratiquer une activité physique régulière et progressive constitue une composante essentielle dans le traitement du **diabète de type 2 (DT2)**, ceci afin de favoriser un meilleur équilibre glycémique, une diminution de l'insulinorésistance, mais également un meilleur contrôle lipidique et tensionnel.

En ce qui concerne le **diabète de type 1 (DT1)**, l'exercice physique est également bénéfique et nécessite des ajustements thérapeutiques en lien avec le risque d'hypoglycémie.

## Les activités physiques d'endurance sont à privilégier !

Il s'agit, par exemple, de la marche, marche nordique, du vélo, de la natation, du jogging. Ce type d'activités est le plus favorable au système cardiovasculaire et respiratoire.

### Les activités physiques d'endurance améliorent la capacité physique.

L'objectif est d'atteindre une durée d'au moins 150 minutes/semaine avec des sessions d'au moins 20 à 30 minutes.

### La fréquence minimale recommandée est de trois séances par semaine, sans laisser plus de 2 jours consécutifs sans exercice.

Le plus important est la régularité des séances afin d'obtenir un effet métabolique optimisé.

L'effet métabolique des activités physiques d'endurance dure jusqu'à 30 heures après effort et nécessite un contrôle glycémique.

### Les exercices contre résistance ou renforcement musculaire sont également indiqués afin d'augmenter la masse musculaire et la capacité à utiliser du glucose.

L'objectif est de 2 séances par semaine sur 2 jours non consécutifs afin de protéger vos articulations et de permettre une récupération.

**Dans tous les cas, la progressivité est la règle !**

## Les recommandations

### > Lutter contre la sédentarité.

Il faut limiter le temps passé assis (télévision, ordinateur...) pour arriver à un temps total sédentaire inférieur à 7 h/jour (entre le lever et le coucher).

### > Augmenter l'activité physique dans la vie quotidienne.

Privilégier les déplacements à pied ou à vélo plutôt qu'en voiture, ou les escaliers à la place de l'ascenseur.

### > Pratiquer des activités physiques ou sportives structurées et encadrées.

En salle de fitness ou club de sport, vous pouvez être conseillé(e) par des professionnels pour l'instauration d'un programme de remise en forme.

### > La nature des exercices choisis dépendra des goûts et des possibilités de chacun.

Partez à la découverte d'activités physiques qui vous procurent un maximum de plaisir et variez par exemple en fonction des saisons !

