Santé Canada Health Canada

Diabète : Soyez actif!

L'activité physique aide à prévenir et à contrôler les effets du diabète de type 2.

Si vous êtes diabétique, l'activité physique vous aidera à :

- Régulariser votre taux de sucre
- Diminuer le risque de complications, comme la cécité ou les amputations
- Améliorer votre circulation sanguine et à réduire l'engourdissement des mains, des pieds, des jambes et des bras
- Guérir plus rapidement
- Diminuer votre pression artérielle et votre taux de cholestérol
- Diminuer le risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral
- Atteindre un poids-santé
- Améliorer votre qualité de vie et à mieux vous sentir

Faire de l'activité physique tous les jours constitue un pas vers une meilleure santé et un poids-santé.

Le Guide d'activité physique canadien recommande aux adultes de pratiquer de 30 à 60 minutes d'activités physiques chaque jour, et 90 minutes par jour dans le cas des enfants et des jeunes. Toutefois, il est n'est pas nécessaire de faire toutes ces activités au même moment. Des séances de 10 minutes pour les adultes et de 5 minutes dans le cas des enfants et des jeunes permettent d'atteindre rapidement le niveau d'activité souhaité.

Pour augmenter votre degré d'activité physique, vous pourriez prendre une marche avec votre voisin, faire des excursions en canot avec des amis ou jouer au hockey de ruelle avec vos enfants. Si vous bougez, vous êtes actif et améliorez votre santé.

Allez-y graduellement

Ne vous lancez pas à fond de train dans des activités physiques trop exigeantes. Augmentez graduellement votre degré d'activité jusqu'à environ une heure par jour. Si vous étiez inactif depuis longtemps ou si vous éprouvez des problèmes de santé, consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer une nouvelle activité physique.

En restant actif, vous pourriez réduire le risque d'être atteint du diabète. Si vous êtes diabétique, un mode de vie actif peut vous aider à mener une longue vie en santé.

Pour en savoir plus sur le diabète, consultez votre fournisseur de soins de santé ou visitez le site www.santecanada.gc.ca/IDA

Initiative sur le *Diabète* chez les Autochtones

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada,
représentée par le ministre de Santé Canada, 2008
SC Pub. : 3567
Catalogue: H14-43/1-2008
ISBN: 978-0-662-06061-1

Canada