



mon ingrédient actif

Activité physique pour la prise en charge du diabète de type 2



Cette ressource traite de la façon dont l'activité physique peut avoir des répercussions sur votre santé métabolique. Elle devrait être utilisée conjointement avec de l'information additionnelle fournie par votre médecin de famille.

L'activité physique régulière peut aider à gérer les problèmes de santé métabolique comme le diabète de type 2. Les études montrent que les personnes souffrant de diabète de type 2 qui sont plus actives ont :



Une meilleure humeur et qualité de vie

Un meilleur fonctionnement physique

Un meilleur sommeil et plus d'énergie au fil de la journée

Une meilleure maîtrise de leur glycémie

Une tension artérielle plus basse

Votre activité physique peut être **agréable**, efficace, and **sécuritaire**.



Agréable



Certaines personnes atteintes de diabète de type 2 trouvent difficile d'entreprendre une activité physique. Être actifs avec d'autres personnes peut s'avérer une excellente façon de rendre l'activité physique plus agréable. Essayer différentes activités vous permet de trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous à long terme. Si vous ne savez pas trop comment vous y prendre, vous pourriez assister à un cours de conditionnement physique ou une activité à inscription libre dans votre communauté comme un groupe de marche.

Efficace



L'exercice aérobique peut aider à améliorer l'humeur et la qualité de vie chez les personnes atteintes de diabète de type 2. Les programmes d'exercice peuvent réduire la quantité de médicaments nécessaire pour maîtriser la glycémie. Les exercices de renforcement musculaire, d'équilibre et de souplesse sont très efficaces pour tous les types de troubles métaboliques.

Sécuritaire



Le type d'activité physique que vous pouvez pratiquer de façon sécuritaire dépend de votre état de santé, de votre niveau de forme physique et les traitements en cours.

Commencer à faire de l'exercice signifie habituellement bouger « un peu, mais souvent » en faisant de la marche légère ou un type d'activité semblable. Augmentez graduellement à un niveau auquel vous sentez que vous êtes essoufflé, tout en étant encore capable de parler, mais pas de chanter. Si vous vous sentez particulièrement fatigué, vous pouvez essayer une activité moins intense pendant une plus courte période, ou prendre une journée de repos et réessayer le lendemain.

Comme vous souffrez de diabète de type 2, soyez attentif aux symptômes d'hypoglycémie: soyez prévoyant et mangez régulièrement, surveillez votre glycémie et ayez avec vous des glucides à action rapide comme des bonbons durs. Si vous avez une atteinte des nerfs au niveau des pieds, vous devrez porter une attention particulière à vos pieds avant et après l'activité physique.

Évitez l'activité physique et consultez votre médecin si vous éprouvez les symptômes suivants:

- Fatigue ou faiblesse inhabituelle
- Douleur thoracique ou pouls irrégulier
- Difficulté à respirer
- Malaise pendant l'activité
- Douleur aiguë ou blessure
- Étourdissements inexplicables

Ressources utiles



Communiquez avec Diabète Canada (1-800-226-8464) pour de plus amples renseignements sur les différents groupes de soutien par les pairs ou les programmes sous surveillance médicale auxquels vous avez accès. Leur site Web contient d'excellents renseignements et des lignes directrices liées précisément au diabète et à l'activité physique.

<http://www.diabetes.ca/diabetes-and-you/healthy-living-resources/exercise>

Des médecins du Royaume-Uni ont créé un site Web comportant des vidéos informatives et des brochures en ligne, y compris des conseils spécifiques sur l'activité physique pour différents troubles métaboliques.

<http://www.benefitfromactivity.org.uk/why-am-i-doing-this/conditions/metabolic-health/>

Ce projet bénéficie du financement des Subventions en éducation des patients pour les résidents en médecine familiale de la Fondation pour l'avancement de la médecine familiale (FAMF).

Ce feuillet d'information est fourni à titre d'information seulement et ne remplace pas l'avis de votre médecin. Vérifiez toujours auprès de votre médecin si vous avez des préoccupations au sujet de votre état de santé ou d'un traitement. L'auteur, les collaborateurs ou les promoteurs ne sont pas responsables, directement ou indirectement, de tout préjudice pouvant découler de l'utilisation correcte ou non de l'information contenue ou présumée dans le présent feuillet d'information.

© 2017 Mon ingrédient actif/Dre Jane Thornton. Remerciements à Dr Noah Ivers, Ann Gates, Reframe Health Lab, Emily Nicholas et Seven Stones. Tous droits réservés.

Approuvé par:

THE COLLEGE OF
FAMILY PHYSICIANS
OF CANADA



LE COLLÈGE DES
MÉDECINS DE FAMILLE
DU CANADA

Bénéficie de l'appui de:



WCH
WOMEN'S COLLEGE HOSPITAL
Health care for women. RESEARCHER.

SEVEN
STONES