

## QUELQUES CONSEILS SUR L'EXERCICE PHYSIQUE

- L'exercice physique est un pilier fondamental dans le traitement du diabète. Ne l'oubliez pas, c'est aussi important que le régime alimentaire et les médicaments. Avec l'exercice, votre corps brûle le sucre qu'il a en trop et qui lui est nuisible.
- L'exercice aide à perdre du poids, à améliorer le contrôle de la glycémie, à abaisser la tension artérielle et le taux de cholestérol, en prévenant ainsi les maladies cardiovasculaires. Il aide aussi à mieux se sentir.
- Pour en tirer le plus grand profit, il faut en faire tous les jours ou, au moins, plusieurs fois par semaine, pendant environ une heure chaque fois et sans interruption.
- Il faut l'intégrer à nos activités quotidiennes. Si c'est possible, marchez jusqu'au lieu de travail, au domicile de vos amis, faites les courses à pied, etc. Ne prenez pas l'ascenseur pour rentrer chez vous.
- Se promener d'un pas rapide aux heures creuses est plus profitable que de regarder la télévision. Il est plus facile et plus sûr de le faire accompagné. Mettez des chaussures confortables et surveillez vos pieds.



- Il faut adapter l'exercice à l'âge, à la capacité de chacun et à nos habitudes. La pratique régulière d'un sport non compétitif est également intéressante. Faites ce que vous aimez faire (jouer, danser, etc.).
- Il n'est pas nécessaire de faire des examens médicaux préalables pour s'adonner à des exercices d'intensité modérée. Par contre, avertissez votre médecin si vous avez un problème pendant l'exercice (malaises, palpitations, transpiration, étourdissements). Ayez toujours un sachet de sucre sur vous.
- Demandez au personnel médical de vous expliquer les avantages de l'exercice physique. Consultez-le en cas de doutes et faites lui part de vos difficultés. Il vous aidera.
- Si vous êtes diabétique depuis plusieurs années et si vous avez des problèmes de vue ou des lésions aux pieds ou encore si vous avez eu des problèmes cardiaques, vous devez obtenir l'autorisation de votre médecin avant de faire un exercice intense.
- Pour les personnes obèses qui ne sont pas encore diabétiques, l'exercice allié à un régime approprié a démontré être le remède le plus efficace pour prévenir la maladie.