

## L'activité physique, ce n'est **PAS SEULEMENT DU SPORT !**

- L'activité physique n'a pas besoin d'être fatigante ou douloureuse pour être efficace.
- Elle doit être adaptée à l'âge, à l'état de santé, aux capacités et aux préférences de chacun et peut être :
  - d'intensité légère comme marcher doucement, faire la vaisselle, jouer à la pétanque...
  - d'intensité modérée comme marcher activement, monter les escaliers, jardiner, bricoler...
  - d'intensité vigoureuse comme la course à pied, les sports collectifs...<sup>2,3</sup>

**LE SAVIEZ VOUS ?**  
**ACTIVITÉ PHYSIQUE** = ensemble des mouvements réalisés au quotidien.<sup>2</sup>



**Les activités domestiques<sup>2</sup>**  
comme bricoler, jardiner ou encore faire le ménage.

**Les déplacements actifs<sup>2</sup>**  
comme marcher, faire du vélo, monter et descendre les escaliers...

### L'exercice physique<sup>2</sup>

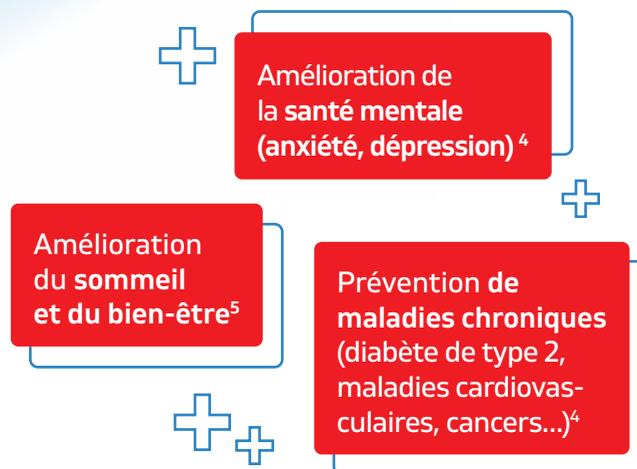
Activités réalisées sans infrastructures lourdes, sans équipements spécifiques et qui ne répondent pas à des règles de jeu.

### La pratique sportive<sup>2</sup>

Le sport est pratiqué selon des niveaux très différents : sports de loisirs ou de compétition, sport à l'école, sport individuel ou collectif...

## Une pratique **BÉNÉFIQUE POUR TOUS**

La pratique régulière d'une **activité physique est bénéfique pour la santé quels que soient l'âge et le sexe.**<sup>4</sup>



D'une manière générale, l'activité physique permet d'augmenter la sensibilité à l'insuline, notamment au niveau musculaire, et améliore l'équilibre glycémique. Ces processus, activés sur le long terme, contribuent à la prévention de pathologies comme le diabète de type 2.<sup>7</sup>

**LE SAVIEZ VOUS ?**



**L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉDUIT DE**

**30 à 50 %**  
le risque de développer un diabète de type 2.<sup>6</sup>

\* Bénéfices obtenus pour des activités physiques d'intensité faible (jardinage, marche lente...), modérée et élevée.<sup>6</sup>

## Une partie intégrante **DU TRAITEMENT DU DIABÈTE**

Le diabète de type 2 se caractérise par un excès de sucre dans le sang et donc un taux de glucose (glycémie) trop élevé. Chez les personnes atteintes de diabète, la pratique de l'activité physique régulière permet de mieux réguler la glycémie.<sup>6</sup>  
Au même titre que **les traitements** et qu'une **alimentation équilibrée**, l'activité physique régulière fait partie intégrante du traitement du diabète.<sup>9</sup>  
**L'arrêt du tabac** est également fortement recommandé pour diminuer les complications cardiovasculaires liées au diabète.<sup>10</sup>

- ↔ Aide au maintien ou à la perte de poids
- ➔ Diminue le risque de maladies cardiovasculaires et d'hypertension artérielle
- ➔ Diminue les graisses abdominales
- ➔ Diminue le taux de mauvais cholestérol (LDL)
- ➔ Augmente le taux de bon cholestérol (HDL)

**EFFETS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES PERSONNES ATTEINTES DE DIABÈTE<sup>11</sup>**

**-0,7 %**

d'HbA1c\* en pratiquant une activité physique régulière.

\* HbA1c = pourcentage d'hémoglobine ayant fixé du sucre dans le sang. Elle est le reflet de la glycémie moyenne (taux de sucre dans le sang) des 3 derniers mois précédant le dosage en laboratoire. Ce pourcentage augmente lorsque la glycémie moyenne est élevée.