



# DIABÈTE *points* SAILLANTS

## Bien vivre avec le diabète : Vie active

Si tu es actif, tu es moins susceptible de développer le diabète de type 2. L'activité physique aide aussi à contrôler la présence du sucre dans le corps chez les diabétiques. L'activité aide aussi à :

- ◆ gérer les problèmes de la vie (stress) et à se sentir plein d'énergie
- ◆ garder un poids sain
- ◆ diminuer les risques de maladies du coeur (la maladie du coeur est un problème sérieux chez les personnes atteintes du diabète, surtout si elles fument)
- ◆ tonifier ou renforcer les muscles

Il ne faut pas nécessairement s'abonner à un centre sportif ni s'entraîner avec des poids pour être actif. Tu peux faire de l'exercice régulièrement en prenant une marche tous les jours, en jardinant, en cueillant des baies, en faisant de la raquette, en faisant de la natation ou en jouant avec tes enfants. Il est important de rester actif pendant toute l'année.

Assure-toi de ne pas t'efforcer trop tout d'un coup. Fais des activités que tu aimes. Demande à ta famille ou à tes amis de te soutenir. Les parents doivent encourager leurs enfants à être actifs.

Augmente progressivement ton activité — n'oublie pas d'écouter ton corps. Tu devrais essayer de faire de 30 à 60 minutes d'activité physique presque tous les jours. Chaque minute compte — essaie d'en faire 10 minutes à la fois. Si tu veux plus d'information, jette un coup d'oeil sur le Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine à [www.santecanada.ca/guideap](http://www.santecanada.ca/guideap).

Il n'est jamais trop tard pour devenir actif. Même si tu es handicapé ou blessé, l'activité peut t'aider à être en meilleure santé et à te sentir mieux.

N'oublie pas de toujours consulter ton fournisseur de soins de santé avant de commencer un programme d'activité ou si tu as besoin d'information supplémentaire.

### **C'est quoi, le diabète?**

*Le diabète est une condition permanente où le corps ne produit pas assez d'insuline, où le corps ne peut utiliser l'insuline qu'il produit. Le corps a besoin d'insuline pour transformer le sucre de la nourriture en énergie.*

Initiative sur *le Diabète* chez les Autochtones

N° de cat. H21-195/2002-6  
ISBN: 0-662-66481-7



Pour plus de détails consultez le [www.santecanada.ca/diabete](http://www.santecanada.ca/diabete)

Canada