



Santé  
Canada

Health  
Canada

Votre santé et votre  
sécurité... notre priorité.

Your health and  
safety... our priority.



## Diabète : Soyez actif!

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

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 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

En 2011, la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) a publié les nouvelles *Directives canadiennes en matière d'activité physique* ainsi que d'autres outils et ressources pratiques. ([www.scpe.ca](http://www.scpe.ca))

Pour être en santé, les adultes sont encouragés à faire au moins 150 minutes d'activité physique aérobie modérée à élevée par semaine (séances de 10 minutes ou plus). Les jeunes et les enfants sont encouragés à faire au moins 60 minutes d'activité physique aérobie modérée à élevée tous les jours. Vous aurez une meilleure santé si vous pratiquez des activités de renforcement des os et des muscles qui font appel à vos grands groupes musculaires (au moins deux jours par semaine pour les adultes et trois jours par semaine pour les jeunes et les enfants).

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.

Pour augmenter votre niveau d'activité physique, vous pouvez pratiquer des activités quotidiennes comme aller marcher avec votre voisin, faire du canot avec des amis ou jouer du hockey de rue avec vos enfants. Si vous bougez, vous êtes actif et améliorez votre santé.

**Pour en savoir davantage sur le diabète et l'activité physique, consultez votre fournisseur de soins de santé ou visitez :**

- [www.santecanada.gc.ca/IDA](http://www.santecanada.gc.ca/IDA)
- [www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php)
- [www.diabetes.ca/files/PhysicalActivity.pdf](http://www.diabetes.ca/files/PhysicalActivity.pdf) (Association canadienne du diabète, en anglais)

Initiative sur le *Diabète* chez les Autochtones

©

Canada