



Le diabète : l'importance de l'exercice physique

Ne pas être sédentaire

Beaucoup de personnes souffrant de diabète ne font aucun exercice physique. Il est prouvé que les efforts musculaires d'endurance permettent d'améliorer le contrôle glycémique des diabétiques qui ne sont pas insulinopéniques. Les exercices occasionneront par ailleurs une diminution des triglycérides, augmenteront votre taux de bon cholestérol en plus d'avoir un effet antithrombotique.

De nombreuses études ont démontré que faire de l'exercice régulièrement peut réduire de façon marquée le risque de développer des maladies cardiovasculaires. L'activité physique, sous une forme ou une autre est essentielle en cas de diabète. Vous devez accomplir régulièrement une activité physique pour augmenter la sensibilité de votre organisme à l'insuline et fortifier votre appareil circulatoire.

Souvenez-vous que le diabète de type 2 résulte de l'incapacité de l'organisme à fabriquer l'insuline de manière adéquate. Lorsque vous avez une résistance à l'insuline, le glucose de votre sang éprouve de la difficulté à s'introduire dans vos muscles. Ceux-ci forment une sorte de bouclier qui freine l'accès au glucose. Le fait d'utiliser vos muscles va les rendre plus réceptifs au glucose. Les études montrent en effet que les muscles qui ont travaillé vont se servir du glucose plus efficacement que ceux au repos.

Perdre du poids

La régularité de l'activité physique est un facteur fondamental pour contrôler le poids et la tolérance au glucose. Elle devra toujours s'amorcer par une période de réchauffement et se terminer par un moment de récupération. Voici quelques lignes pour estimer vos dépenses en calories.

100 cal/h : manger, dormi, rester assis

200 cal/h : marcher, jardiner, jouer au billard

300 cal/h : jouer au tennis, skier ou faire du surf, danser

400 cal/h : nager, faire du vélo, patiner

500 cal/h : faire de l'excalade, du jogging ou des randonnées en montagne

600 cal/h : faire du ski de fond, du vélo stationnaire ou sauter à la corde.

Ne laissez pas la routine prendre le pas sur votre motivation, n'abandonnez pas votre programme d'exercices par lassitude ou manque de stimulation. Essayez de vous créer un parcours intéressant qui sollicite votre curiosité intellectuelle aussi bien que vos muscles. Ce pourrait être du jogging dans un paysage magnifique ou un défi que vous vous lancez par rapport à un endroit à atteindre à vélo, par exemple. Veillez à diversifier vos exercices ainsi que les accessoires que vous utilisez. Votre attitude face à l'activité physique compte également pour beaucoup dans votre motivation. Voyez ces exercices comme une activité valorisante, un plaisir qui permet d'oxygéner votre organisme. Cela ne doit jamais être expédié comme s'il s'agissait d'une corvée. Avant de commencer tout programme d'exercices physiques, veillez cependant à obtenir l'avis de votre médecin. En fonction de votre état, il vous indiquera le genre d'exercices qu'il est préférable de faire.

La régularité des exercices

La régularité de l'activité physique est un facteur important pour contrôler votre poids et votre tolérance au glucose. Aussi, devez-vous planifier la fréquence de vos activités physiques. Faites de l'exercice au moins trois à quatre fois par semaine, l'idéal étant bien sûr de bouger tous les jours une trentaine de minutes.

Si vous avez un mode de vie sédentaire, la reprise de votre activité physique doit se faire progressivement, avec, d'abord des activités de faible intensité. Pendant ceux-ci, vous devez être en mesure de tenir une conversation. Si vous êtes à bout de souffle, c'est que vous poussez au-delà de vos limites l'exercice en question. Ralentissez, simplement. À mesure que votre physique gagnera en force, votre système cardiovasculaire gagnera en résistance. Vous pourrez ainsi augmenter l'intensité de vos exercices en fonction de l'amélioration de vos capacités physiques.