

Maintenir son capital santé?

L'activité physique est une dépense d'énergie qui engendre une vitalité bénéfique à tous les organes du corps.

Elle entraîne une diminution :

- ☞ Des glycémies (et du risque de diabète)
- ☞ Des maladies cardio-respiratoires
- ☞ De l'obésité (dépense d'énergie)
- ☞ De la dénutrition (entretien/développe la masse musculaire)
- ☞ Les addictions (alcool, tabac....)
- ☞ Le stress
- ☞ L'isolement (sortir, rencontre)



En pratique

L'exercice physique, c'est avant tout bouger. Il doit être :

- ☞ Régulier (si possible quotidien)
- ☞ Adapté aux capacités physiques de chacun.
- ☞ La respiration est un peu accélérée mais la conversation reste toujours aisée.
- ☞ Et un plaisir !

Il ne s'agit pas d'en faire trop, mais d'en faire plus, plus souvent et mieux sans bouleverser votre emploi du temps, sans frais ou matériel.

Bouger, c'est :
rien pour le **CORPS**,
rien pour le **MORAL**,
bénéfique pour la **SANTÉ**

Pratiquer en toute sécurité

Augmenter son activité physique présente des bénéfices évidents pour la santé, mais attention à le faire en toute sécurité :

- ☞ Avant une activité physique plus intense, n'hésitez pas à contrôler votre glycémie
- ☞ Choisissez une tenue adaptée, en étant particulièrement vigilant au choix des chaussures.
- ☞ Prévoyez une collation en cas d'activité prolongée
- ☞ Pensez à vous hydrater, avec de l'eau, toutes les 30 à 40 minutes (voir plus s'il fait chaud).



Le risque d'hypoglycémie

En bougeant plus, le corps consomme plus de sucre. Certains traitements peuvent favoriser la survenue d'hypoglycémies (parlez-en à votre médecin). Pour les éviter :

- ☞ N'hésitez pas à manger plus de féculents ou à faire une collation avant de partir.
- ☞ Contrôler régulièrement votre glycémie
- ☞ Ayez de quoi vous resucrer (3 sucres ou une mini-cannette de soda ou un berlingot de lait sucré, ... et de quoi faire une collation)
- ☞ Cessez toute activité dès l'apparition des signes d'une hypoglycémie
- ☞ Informez votre entourage de ce risque.

Bouger au quotidien !



MAREZIA 27
2 place Alfred de Musset
Imm. Séquoïa – Porte 6
27000 Évreux
02.32.62.15.73

Antenne ESTUAIRE
Maison des Réseaux
337, rue du bois au coq
76620 Le Havre
02.35.41.60.10

MAREZIA 76
Ile Lacroix – 20 Rue Stendhal
76000 ROUEN
02.35.07.39.93

www.maredia.fr

Quelles activités ?

LE PLUS SOUVENT POSSIBLE



Faites-le test !

| Jour | Activité | Glycémie avant | Durée | Glycémie après | Glycémie 1h après | Remarques |
|------|----------|----------------|-------|----------------|-------------------|-----------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

SANS OUBLIER



Objectif : au moins

3 x 30 minutes / semaine

30 minutes d'activité
 = 30 minutes d'activité avec effort
 = 45 minutes d'activité sans effort

AVEC MODERATION

