

Fiche 8

Pratique régulière de l'activité physique et diabète : Bénéfices à long terme

Bénéfices attendus à long terme sur le diabète et la santé du jeune diabétique :

- Améliore la sensibilité à l'insuline, avec baisse possible des doses d'insuline.
- Aide à connaître son diabète, à apprendre à l'équilibrer.
- Diminue les risques de prendre du poids.
- Contribue à la prévention des complications cardiovasculaires.
- Améliore la qualité de vie :
 - ◆ Bien être.
 - ◆ Impact psychologique.
 - ◆ Confiance en soi.
- Permet l'équilibre du diabète à long terme (HbA1c*)



**L'hémoglobine glyquée (ou HbA1c) est le reflet de la glycémie. Tandis que la glycémie capillaire et la glycémie à jeun sont des instantanés de l'état glycémique, l'HbA1c permet, par un dosage sanguin, d'évaluer l'équilibre glycémique sur une plus longue période (environ deux à trois mois).*

Associée à la lecture et à l'interprétation des résultats, l'HbA1c est un marqueur du risque de complications du diabète à long terme.

L'élève diabétique en surpoids sera particulièrement sensible aux bénéfices de la pratique de l'activité physique régulière qui réduit son insulino-résistance et diminue son risque cardiovasculaire.