



L'activité physique joue un rôle important dans la gestion du diabète en améliorant la circulation sanguine, réduisant le risque de maladie cardiovasculaire et en aidant à mieux contrôler son poids.

## ● Activité d'endurance (aérobie)



L'**endurance** est la capacité de maintenir dans le temps un certain niveau d'intensité exigée.

Exemple d'activités sportives d'endurance : marche rapide, course, natation, aviron, ski de fond, vélo, ...

- Réduit les graisses musculaires donc améliore la sensibilité à l'insuline
- Réduit la glycémie : effet thérapeutique mais risques d'hypoglycémie

## ● Activité de résistance (aérobie)

La **résistance** est la caractéristique des activités sportives de courte durée mais intensives.

Exemples d'activités sportives de résistance : sprint, haltérophilie, ...

- Consomme le glycogène musculaire qui sera reconstitué à distance de l'effort
- Besoin d'insuline : effet thérapeutique mais risques d'hypoglycémie



## ● Activité de force (anaérobie)

Exemples d'activités de force : haltérophilie, lancer de poids, musculation, ...

- Consomme peu de glucose (effort très bref) et augmente la production de catécholamines

**Baisse de l'hémoglobine Glyquée (HbA1c) 0,5 à 1%**

*Cette fiche a été préparée avec les éléments présentés par le Professeur E. LARGET au cours des ateliers USD, en septembre 2018*

USD, l'expérience des pratiques

[www.unionsportsetdiabete.com](http://www.unionsportsetdiabete.com)