

**Le diabète dit « de type 2 »** (atteint 90% des personnes diabétiques), provient de l'incapacité de l'organisme à réagir correctement à l'action de l'insuline produite par le pancréas. L'insuline étant une hormone qui régule la concentration de sucre dans le sang

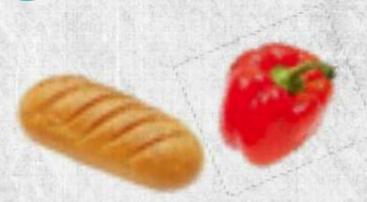


On parle de diabète lorsque la glycémie à jeun est supérieure ou égale à 1,26 g/l.

Cette maladie multiplie aussi par 2 à 3 les risques de complications cardio-vasculaires. Le diabète est la 2e cause d'accidents cardiovasculaires. Il est important d'avoir un traitement adapté (voir avec son médecin !)

### Pensez à adoptez une alimentation adaptée

- > Prendre un féculent à chaque repas.
- > Limiter produits sucrés et riches en graisses
- > Consommer des protéines.
- > Votre alimentation doit être adaptée à vos besoins, votre diabète ne sera pas mieux équilibré en faisant un régime restrictif !



### Les bienfaits de l'activité physique régulièrement :

- > Diminution des risques de maladies cardio-vasculaires par conséquent gain de l'espérance de vie
- > Réduction de votre essoufflement
- > Perte de poids
- > Amélioration de votre mobilité, votre équilibre, votre souplesse et votre force
- > Gain d'autonomie
- > Diminution de l'hémoglobine glyquée (=glycémie sur 3 mois).
- > Amélioration de l'estime de soi
- > Diminution de l'anxiété



## Une éducation en Activité Physique Adaptée...

Est essentielle pour prendre en charge son diabète.

Le SMUC'Adapté est en partenariat avec l'association Santé Croisée Marseille Diabète, qui propose une prise en charge en éducation thérapeutique pour vous accompagner à gérer au mieux votre diabète

## Pratiquez une activité physique quotidienne !

- > Au moins 30 minutes de marche rapide ou 5min + 10min + 15min  
3 fois/semaine
- > Au moins 30 minutes de renforcement musculaire 2 fois/semaine :  
5 min d'échauffement : petits mouvements lents  
+ 10 min d'exercices : 10 séries de chaque mouvement à gauche et à droite

**Toute activité physique est bénéfique à partir du moment où elle est adaptée !**

