

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

L'activité physique régulière et adaptée fait partie intégrante du traitement du diabète de type 2, au même titre qu'une alimentation équilibrée, un traitement adapté et un bon suivi.

Celle-ci doit être régulière, d'intensité moyenne et suffisamment longue (ex : marche quotidienne à pas modérés pendant 20 à 30 mn). Ses effets sont bénéfiques sur la glycémie mais aussi l'appareil cardiovasculaire.

N'hésitez pas à en parler à votre **médecin généraliste** afin de trouver avec lui le meilleur moyen pour vous de pratiquer une activité adaptée.

Afin de vous aidez à intégrer une activité physique adaptée dans votre quotidien, le réseau Codiab vous facilite l'accès à des séances régulières en toute convivialité.

Une liste des différents clubs et associations vous est communiquée lors de votre entretien d'adhésion au réseau.

Pour les adhérents ,la liste a été jointe au petit journal »avec ou sans sucre »n° 11(janvier 2011)