

# L'activité physique troisième pilier pour équilibrer le diabète type 2

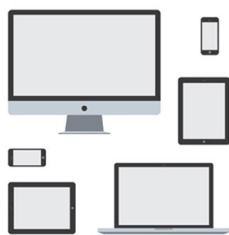
## Diabète T2 : Activité Physique

### Parler à votre médecin traitant

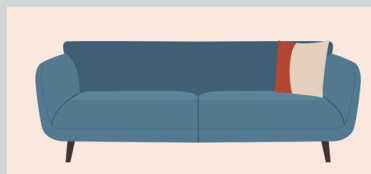
Faire un bilan avec votre médecin.  
Il vous conseillera sur :  
les activités qui pourraient vous convenir ;  
les précautions à prendre ;  
vérifier qu'il n'y a pas de contre-indication.



### Diminuer les activités sédentaires

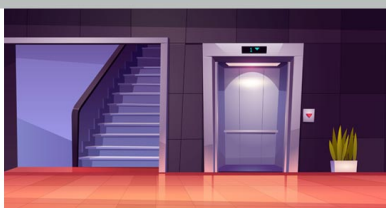
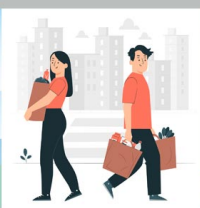


Réduire le temps passé devant les écrans et en position assise.



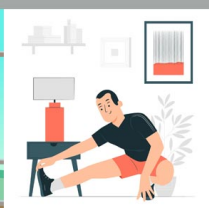
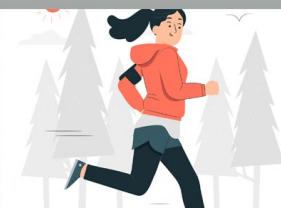
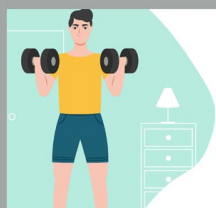
### Augmenter les activités physiques au quotidien

Activité physique douce au moins 30 minutes chaque jour pour commencer.



### Pratiquer une activité sportive

Ensuite activité sportive 3 à 4 fois par semaine



Précautions à prendre : Surveillance de la glycémie, phases d'échauffement et de refroidissement, boire, s'écouter

<https://www.equilibrermondidiabete.fr/>

©pajeConnects