

ACTIVITÉ PHYSIQUE & DIABÈTE

BIENFAITS

**JE BOUGE TOUS LES JOURS,
J'AI 2 FOIS MOINS DE RISQUES
DE DÉVELOPPER UN DIABÈTE !
ÇA ME SERT À :**

**UNE MEILLEURE
GESTION DE
MON STRESS**

**MIEUX
UTILISER LE
SUCRE DANS/PAR
MON CORPS**

**DIMINUER
LE SUCRE
DANS
LE SANG**

**MIEUX
MAÎTRISER
MON POIDS**

**UNE
MEILLEURE
CONDITION
PHYSIQUE**

**RÉDUIRE
LA PRISE DE
MÉDICAMENTS**

**DIMINUER LES
RISQUES DE
COMPLICATION**

Pour tous renseignements :
sportsante@ass.nc



JE MUSCLE MES CUISSSES ET MES FESSES ET JE FAIS BAISSER MON TAUX DE SUCRE DANS LE SANG

- Pour être en sécurité, j'installe une chaise bien stable, dossier appuyé contre un mur
- Je m'assieds sur la chaise, légèrement sur l'avant, mon dos ne touche pas le dossier et j'ai les bras croisés sur la poitrine
- Mes pieds sont espacés de la largeur de mes épaules et ils sont posés à plat au sol
- Je me lève complètement et je me rassieds sans toucher le dossier. Mon dos reste bien droit et mes bras toujours croisés



10 ASSIS-DEBOUT À RÉPÉTER 2 À 5 FOIS

Je consulte mon médecin pour toute reprise d'activité physique ou si je ressens une gêne lors d'un effort.

CONSEILS

Je pense à bien respirer, j'inspire en me levant et j'expire en descendant

Si c'est trop difficile sans l'aide des bras, je prends une chaise avec des accoudoirs pour m'aider

Pour tous renseignements :
sportsante@ass.nc

