

Quiz diabète type 2 : quelle activité physique est bonne pour moi ?

Vous savez que vous avez un diabète de type 2. Votre médecin vous a parlé des risques de la sédentarité et vous conseille d'avoir une activité physique régulière. Il vous a donné un certain nombre de conseils dans ce sens. Les avez-vous bien retenus ? Avez-vous besoin d'informations complémentaires ? Découvrez ce que vous devriez savoir pour reprendre une activité physique en toute sécurité. Voici un quiz pour évaluer aujourd'hui vos connaissances.

Quiz diabète type 2 : quelle activité physique est bonne pour moi ?

L'activité physique

- fait partie du traitement du diabète de type 2
- permet de diminuer mes médicaments
- pour être efficace, elle doit être intensive
- doit concerner de préférence des sports d'endurance
- est contre-indiquée en cas d'atteinte cardiovasculaire

Pour faire de l'exercice physique, je dois

- pratiquer un sport
- demander l'avis de mon médecin avant de commencer
- commencer progressivement
- faire très attention au choix de mes chaussures
- emporter de quoi boire et me re-sucre

