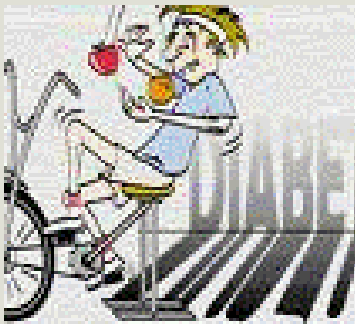




Centre d'Entraînement Médical Rosemère

Diabète de type 2 et exercices



Le diabète de type 2
touche plus de 550 000
québécois.

Comment l'activité
physique peut-elle
m'aider à contrôler
mon diabète?

- ◆ Le diabète de **type 2** est une résistance à l'insuline qui cause une hyperglycémie. Le pancréas doit alors sécréter davantage d'insuline pour que les sucres entrent dans les cellules. À un certain point, le pancréas se fatigue et incidemment, le taux de sucre dans le sang augmente.
- ◆ La pratique d'activité physique de façon régulière diminue le taux de maladies cardiovasculaires et de mortalité d'environ 45% à 70 % chez les diabétiques de type 2.

Bénéfiques de l'activité physique pour les diabétiques:

- ◆ Augmentation de la capacité cardiovasculaire;
- ◆ Amélioration du contrôle de la glycémie;
- ◆ Augmentation de la sensibilité à l'insuline;
- ◆ Amélioration du profil lipidique;
- ◆ Un meilleur contrôle du poids.

**Pour plus d'information,
consulter un membre de l'équipe**



Centre d'Entraînement Médical Rosemère
400 ch. de la Grande-Côte, bureau 101
Rosemère, J7A 1K7
(450) 621-2734