



Pratiquée régulièrement et au long cours, l'activité physique est bénéfique pour le patient diabétique.

الممارسة المنتظمة و طويلة المدى للنشاط البدني إيجابية لمرض السكر.

Toutefois, pour un exercice sans risque :

- عادة بالنسبة لتمرين رياضي بدون مخاطر :
- يجب أن تكون نسبة السكر في الدم متوازنة
- يجب أن تكون قد تلقيت تعليمات في الموضوع
- معرفة تكييف العلاج
- Et savoir adapter votre traitement

Vous devez également avoir fait un bilan médical visant à contrôler :

يجب أن تكون قد قمت بتحليل طبية لمراقبة :

Le coeur : Tension artérielle, électrocardiogramme, épreuve d'effort conseillée après 35 ans et/ou 15 ans de diabète.

القلب : ضغط الشرياني, تخطيط كهربائي لعمل القلب, إختبار الجهد المنصوح به بعد سن 35 سنة أو بعد 15 سنة من الإصابة بمرض السكر.

Les pieds : Recherche d'une éventuelle neuropathie. **القدمين** : استكشاف إمكانية وجود مرض عصبي.

Les yeux : Dépistage d'une éventuelle rétinopathie. **العينان** : الكشف على إمكانية وجود مرض بالشبكية.

Choisissez une activité physique qui vous plait ;

إخطر نشاط بدني يعجبك

Chaque catégorie de sport a ses particularités :

كل نوع من الرياضة له خصائصه و مميزاته :



Bouger au quotidien (marche à pied, jardinage, travaux ménagers) est à la portée de tous.

الحركة اليومية (المشي, الأعمال المنزلية) في متناول الجميع



Les sports d'endurance (vélo, golf) sont recommandés s'ils sont pratiqués régulièrement, et de façon progressive.

رياضة التحمل (الركوب على الدراجة, الصولجان) منصوح بها إذا كانت منتظمة و متدرجة.



La montagne, du fait de l'altitude nécessite un entraînement et un bilan médico-sportif.

تسلق الجبال, بفعل الإرتفاع يتطلب تدريباً و مراقبة طبية رياضية.

Pour les sports nautiques, une hyperglycémie modérée sans cétose est conseillée au départ.

بالنسبة للرياضة البحرية, الإرتفاع المعتدل لنسبة السكر دون إرتفاع نسبة السيتون منصوح به في البداية.