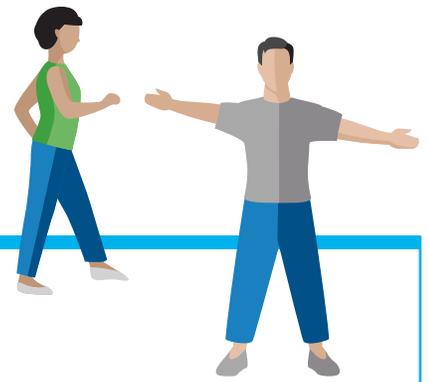


# 10 conseils pratiques pour rester assis moins souvent et bouger plus



## Rester assis moins longtemps est meilleur pour la santé

Vous vous sentirez mieux si vous alternez le temps passé assis avec de petites périodes fréquentes en position debout ou en mouvement. En outre, cela vous permettra de mieux gérer votre diabète sans que vous n'ayez à transpirer, à porter des vêtements spéciaux ou même à vous abonner à une salle de sport. Les mini-pauses de mouvement, comme celles mentionnées ci-dessous, peuvent vous aider à maintenir votre glycémie dans la fourchette cible. Ces petits changements auront un impact important sur votre santé et votre bien-être.

## Essayez dès aujourd'hui ces conseils simples pour rester assis moins longtemps!

### 1 Programmez un minuteur et faites des mini-pauses de mouvement.

Commencez par vous lever, vous étirer et marcher 30 secondes toutes les 10 minutes ou 3 minutes toutes les 30 minutes. Placez le minuteur loin de vous, de sorte que vous deviez vous lever et marcher pour le remettre à zéro.



### 2 Trouvez un espace où faire les 100 pas.

Vous avez été mis en attente? Levez-vous et faites le tour de la pièce en attendant que votre appel soit repris.



### 3 Levez-vous.

Lorsque votre téléphone sonne, levez-vous pour prendre l'appel.



### 4 Allez-y à l'ancienne.

Mettez la télévision sur pause au lieu de la regarder en boucle et levez-vous pour faire une pause. Marchez dans le couloir pour parler à un collègue au lieu de lui envoyer un message.



### 5 Créez des rappels.

Collez des papillons adhésifs dans votre espace pour vous rappeler de vous lever et de bouger.



### 6 Utilisez vos jambes.

Pouvez-vous faire une partie du chemin à pied? Descendez du bus un arrêt plus tôt. Garez-vous à l'extrémité du stationnement.



### 7 Choisissez d'utiliser votre corps plutôt que la technologie.

Marchez au lieu de conduire. Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur. Lavez la vaisselle à la main.



### 8 Faites des pauses!

Faites une pause et jouez avec des enfants, des animaux domestiques ou d'autres adultes.



### 9 Acceptez les désagréments.

À la maison ou au travail, éloignez les objets que vous utilisez au quotidien (téléphone, crayons, agrafeuse, télécommande, etc.) pour que vous ayez à vous lever pour les récupérer.



### 10 Une marmite qu'on surveille ne bout jamais.

Vous attendez à cause du micro-ondes ou de la bouilloire? Entraînez-vous à tenir en équilibre sur une jambe, puis sur l'autre.



Pour de plus amples renseignements,  
consultez le site Web à l'adresse  
[diabetes.ca](http://diabetes.ca) ou composez le 1-800-BANTING (226-8464)

**DIABETES  
CANADA**