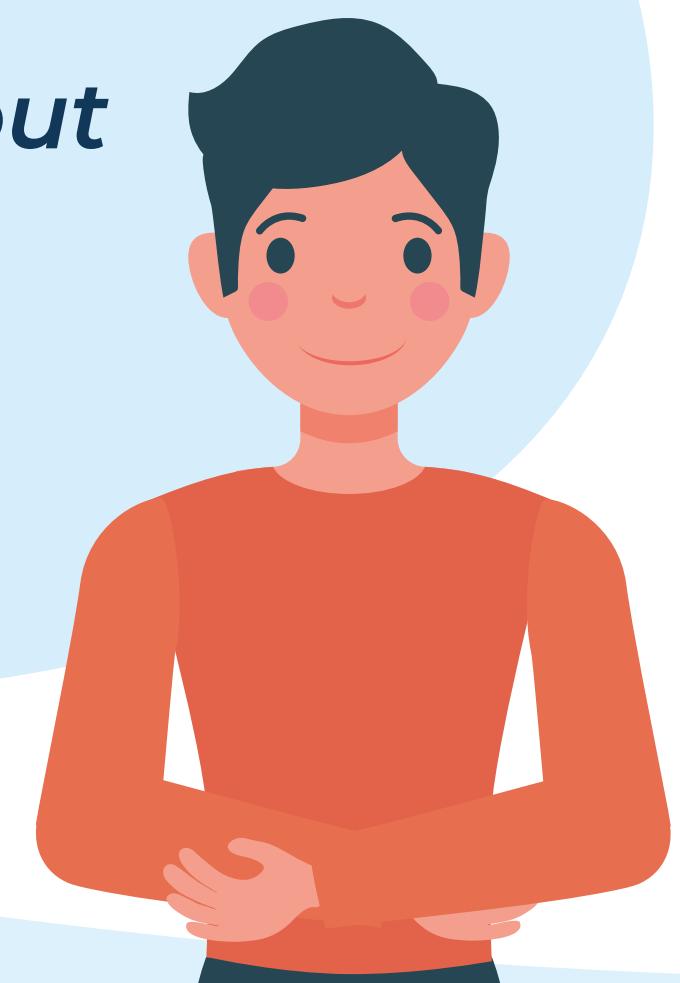


# FAUX

## Conseil :

***Avant de débuter une activité physique pensez à établir un bilan avec un médecin du sport et/ou un cardiologue.***

***Pensez aussi à signaler à votre médecin traitant tout essoufflement au repos.***



- L'oxygène est un carburant pour notre corps. Lors d'un effort votre corps a besoin de carburant. Il a donc besoin d'augmenter son apport en oxygène et donc sa ventilation. Lorsque l'activité physique est inhabituellement intense, qu'on débute une activité physique et qu'elle est irrégulière, l'essoufflement est un phénomène normal ressenti par le corps qui est poussé au-delà de son rythme de croisière.
- La sensation d'essoufflement n'est donc peut-être pas agréable mais pas dangereuse et même nécessaire pour tirer tous les bienfaits de l'activité physique !
- Vous pouvez chanter, parler et répondre pendant l'activité physique, tout va bien!
- Si vous devez reprendre votre souffle, diminuez votre activité!

Pour nous contacter :

09 71 53 64 81  
contact@ser-diabete-idf.org  
85 avenue du Général de Gaulle, 94000 Créteil

[www.ser-diabete-idf.org](http://www.ser-diabete-idf.org)

**Ensemble, face au diabète !**