

# Types d'exercices et leur effet sur la glycémie

◀ AÉROBIQUE

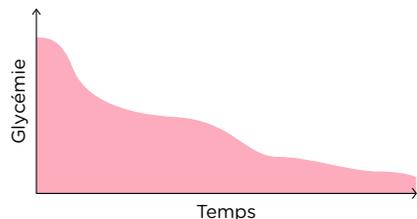
▶ ANAÉROBIQUE

## CARDIOVASCULAIRE



- Travail continu (plus de 10 minutes)
  - Intensité légère à modérée
- Ex. Course, vélo, patin, badminton

Évolution de la glycémie



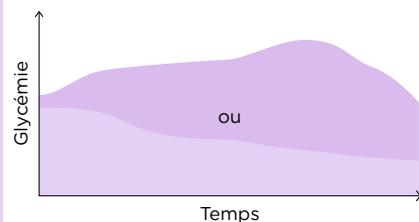
**Risque élevé d'hypoglycémie pendant et après**

## INTERVALLES



- Travail intermittent (alternance de périodes d'effort à intensité élevée avec des périodes de récupération)
  - Intensité modérée à élevée
- Ex. Hockey, basketball, entraînement par intervalles à la course

Évolution de la glycémie



**La glycémie est plutôt stable pendant et peut prendre plus de temps à descendre par la suite**

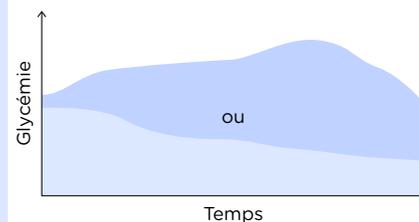
**Risque élevé d'hypoglycémie après**

## RÉSISTANCE



- Travail anaérobique intermittent (appliquer une force contre une résistance)
  - Intensité élevée
- Ex. Musculation à l'aide de poids, d'appareils et de bandes élastiques

Évolution de la glycémie



**Faible risque d'hyperglycémie pendant**

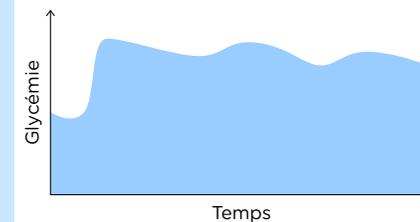
**Faible risque d'hypoglycémie après**

## MAXIMAL



- Travail maximal (mouvements intenses de 10 à 30 secondes)
  - Intensité très élevée
  - Entraîne la libération d'hormones de stress
- Ex. Sprint sur 100m, crossfit, haltérophilie

Évolution de la glycémie



**Risque élevé d'hyperglycémie pendant et qui persiste par après**