

L'activité physique



La sécurité avant tout

- Si vous êtes resté longtemps sans pratiquer d'activités physiques, parlez à votre fournisseur de soins de santé avant de commencer un programme d'exercices plus exigeant qu'une marche rapide.
- Portez des chaussures confortables et adaptées.
- Portez votre bracelet ou collier MedicAlert®.
- Écoutez votre corps. Parlez à votre fournisseur de soins de santé si vous souffrez d'essoufflements ou de douleurs à la poitrine.
- Contrôlez votre glycémie avant, pendant et plusieurs heures après l'activité physique afin de connaître la manière dont celle-ci modifie votre taux de glucose dans le sang.
- À moins que votre diabète soit contrôlé par votre style de vie ou par des agents hypoglycémisants oraux qui ne font pas augmenter le niveau d'insuline, apportez avec vous des glucides à action rapide en cas d'hypoglycémie (faible taux de glucose dans le sang) – par exemple, des comprimés de glucose (recommandé) ou des Life Savers®.

Commencez doucement. Un petit peu d'exercice, comme une marche de cinq à 10 minutes par jour, peut faire la différence.

Les exercices d'aérobic et de résistance sont importants pour les diabétiques.

Pourquoi l'activité physique est-elle si importante?

La pratique d'une activité physique régulière a des effets bénéfiques sur la santé, comme la perte de poids, la consolidation des os, un meilleur contrôle de la pression artérielle, des risques plus faibles de maladie cardiaque et de cancer, ainsi qu'une augmentation du niveau d'énergie. Si vous êtes atteint du diabète de type 2, la pratique régulière d'exercices physiques présente des avantages particuliers : elle améliore la sensibilité de votre organisme à l'insuline et vous aide à gérer votre glycémie.

Quel est le meilleur type d'exercices?

Les exercices d'aérobic (comme la marche rapide, la course à pied, la natation, la danse, le hockey et le ski) font travailler le cœur et les poumons et favorisent l'apport l'oxygène à vos muscles.

Les exercices de résistance (comme l'entraînement aux poids) développent la force musculaire et renforcent les effets bénéfiques des exercices d'aérobic. Si vous décidez de pratiquer des exercices de résistance, demandez d'abord conseil à un spécialiste qualifié dans ce type d'exercices et commencez doucement.

Combien d'exercice physique devez-vous faire?

Votre objectif doit être de pratiquer au moins 150 minutes d'exercices d'aérobic d'intensité modérée ou élevée chaque semaine (par exemple, 30 minutes, cinq jours par semaine).

Vous devrez peut-être commencer par cinq à 10 minutes d'exercices par jour, puis augmenter progressivement le rythme jusqu'à ce que vous atteigniez votre objectif. Cependant, la bonne nouvelle est que ces multiples petites séances d'exercices d'au moins 10 minutes chacune sont probablement aussi utiles qu'une seule séance plus longue de même intensité.

Si vous le pouvez, lorsque vous serez prêt, essayez d'ajouter des exercices de résistance, comme la levée de poids, trois fois par semaine.

L'activité physique

Augmentez votre activité physique

- Prévoyez du temps pour une activité physique dans votre horaire quotidien.
- Essayez de pratiquer une activité physique la plupart des jours de la semaine.
- Préférez la marche à la voiture lorsque c'est possible.
- Débutez doucement et augmentez progressivement l'intensité de vos efforts; par exemple, dans les premiers temps, marchez d'un pas lent et augmentez votre vitesse au fil des séances.
- Ayez des loisirs familiaux actifs; allez nager ou patiner en famille au lieu de regarder la télévision ou un film.
- Essayez de nouvelles activités; apprenez à danser, jouez au basketball ou faites du vélo.
- Goûtez au plaisir de vous sentir en bonne santé et appréciez votre nouvelle sensation de bien-être!



Poursuivez vos efforts!

Il peut être difficile de changer ses habitudes. C'est pourquoi vous devez préparer un plan au cas où vous perdriez votre motivation :

- Faites des choses que vous aimez! Il est difficile de pratiquer une activité si vous n'y trouvez aucun plaisir. Vous devrez peut-être faire plusieurs essais avant de trouver l'activité qui vous convient.
- Créez un réseau de soutien. Demandez à votre famille, à vos amis et à vos collègues de vous aider à rester motivé en vous accompagnant à une séance de marche ou d'entraînement à la salle de sport.
- Fixez-vous de petits objectifs accessibles et fêtez chaque réalisation de manière saine.
- Discutez avec vos amis qui pratiquent quotidiennement une activité physique pour savoir comment ils ont commencé.
- Achetez une paire de chaussures de marche.
- Dressez la liste des raisons pour lesquelles vous voulez pratiquer une activité physique.

Prévoyez être actif!

Pour prendre un bon départ pendant les premières semaines de votre nouveau mode de vie, essayez de remplir ce tableau et cochez chaque activité accomplie. Au fur et à mesure que votre organisme s'adapte, veillez à augmenter l'intensité de vos exercices ainsi que leur durée, jusqu'à atteindre 30 minutes par jour – et même davantage! Pour en savoir plus sur la pratique d'une activité physique, visionnez la vidéo *Gérer votre condition physique* incluse dans la présente trousse.

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Exemple	Matin : marche	Après dîner : marche	Jouer au hockey avec les enfants	Aller à la bibliothèque en vélo et non en voiture	Aller nager en famille	Soirée de quilles	Ratisser les feuilles
Semaine 1							
Semaine 2							
Semaine 3							

Votre objectif doit être de faire au moins 150 minutes d'exercices d'aérobic d'intensité modérée ou élevée chaque semaine (par exemple, 30 minutes, cinq jours par semaine).

Renseignements conformes aux
LDPC
Lignes directrices de pratique clinique

Contenu tiré de la fiche d'information
publique « Le diabète » de l'Association
canadienne du diabète.