



# 1 Bienfaits de l'activité physique



## Qu'est-ce que l'activité physique?

L'activité physique est tout type de mouvement qui amène votre corps à brûler des calories. C'est aussi simple que de faire le ménage dans la maison, jardiner ou marcher!

## Diabète et activité physique

Les muscles actifs pendant l'activité physique utilisent le glucose du sang comme source d'énergie. L'activité physique régulière aide à contrôler la glycémie (sucre dans le sang).

Par ailleurs, le manque d'activité physique est une des causes principales du diabète de type 2. La technologie a amené les gens à moins bouger.

- Au lieu de pelleter la neige, les gens utilisent la souffleuse.
- Au lieu de monter les marches, les gens prennent l'ascenseur.



- Plutôt que de marcher et faire du vélo, les gens se déplacent en automobile.
- Les enfants et les adultes jouent moins dehors et passent beaucoup de temps devant la télévision et l'ordinateur.

### Avantages de l'activité physique à court terme

- Diminue la glycémie.
- Donne de l'énergie.
- Diminue le stress.
- Favorise la relaxation et le sommeil.
- Améliore le bien-être et la confiance en soi.
- Permet d'avoir du plaisir et d'impliquer la famille et les amis.

### Avantages de l'activité physique à long terme

- Améliore le contrôle de la glycémie.
- Diminue la tension artérielle.
- Améliore le profil lipidique (gras dans le sang).
- Contribue au maintien ou à la perte de poids.
- Aide à prévenir l'ostéoporose.
- Réduit les risques de complications du diabète : aux yeux, au cœur, aux reins, aux jambes et au cerveau.
- Améliore la qualité de vie.

### La clé : Commencez à bouger un peu plus.

Il n'est pas nécessaire de vous inscrire à un centre de conditionnement physique.

- Commencez par utiliser votre corps pour accomplir des choses. Exemple : Déplacez-vous en vélo ou à la marche au lieu de prendre l'automobile.
- Débutez progressivement en choisissant une activité physique que vous aimez. Exemple : Allez jardiner ou faites une marche dans la nature si vous aimez être à l'extérieur.

**Bouger davantage à chaque jour est une des actions les plus importantes que vous pouvez faire pour améliorer votre santé et le contrôle de votre diabète.**

### Identifiez vos barrières à l'activité physique

Une barrière est quelque chose qui vous empêche de faire ce que vous voulez ou devriez faire.



Écrivez vos trois principales barrières à faire de l'activité physique :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Commencez à penser à des stratégies pour vaincre vos trois barrières.

Si vous avez eu de la difficulté à identifier vos trois barrières, vous pouvez vous inspirer des exemples de barrières qui suivent et des pistes de solutions proposées.

### Exemples de barrières et pistes de solutions

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Je manque de motivation.                         | Commencez par 5 minutes d'activité physique et permettez-vous d'arrêter si vous n'avez pas de plaisir. Vous devez essayer pour savoir si vous aimez cela!                                                                                                                                                                                         |
| <input type="checkbox"/> Je n'ai pas le temps.                            | Commencez par étapes, 5 à 10 minutes à la fois, quelques fois par jour. Chaque minute d'activité physique se cumule dans votre journée.                                                                                                                                                                                                           |
| <input type="checkbox"/> Ça coûte trop cher de m'abonner à un gym.        | Ce n'est pas nécessaire d'avoir un entraîneur personnel ou être membre d'un gym pour être actif. Vous pouvez faire des choses simples comme travailler autour de la maison ou faire une marche dans le quartier.                                                                                                                                  |
| <input type="checkbox"/> Je suis trop fatigué.                            | L'activité physique régulière vous donnera plus d'énergie et favorisera votre sommeil.                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <input type="checkbox"/> J'ai peur de faire une hypoglycémie.             | Planifiez à l'avance votre activité physique. Discutez avec votre éducateur en diabète ou votre médecin de la possibilité de modifier votre médication pour le diabète et/ou votre alimentation. Ayez toujours avec vous votre lecteur de glycémie, des sucres à action rapide et une collation plus substantielle si une hypoglycémie survenait. |
| <input type="checkbox"/> Je n'aime pas faire de l'activité physique seul. | Planifiez des activités physiques avec la famille ou des amis. Ils peuvent vous apporter un bon support!                                                                                                                                                                                                                                          |
| <input type="checkbox"/> Je ne suis pas suffisamment en forme.            | Choisissez des activités légères à modérées comme le jardinage, l'entretien du terrain, la marche. Ces activités sont sécuritaires. Commencez lentement et progressez selon vos capacités.                                                                                                                                                        |
| <input type="checkbox"/> J'ai mal au genou ou au dos                      | Demandez à un kinésologue, à un physiothérapeute                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |



|                                                                       |                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ou aux pieds...                                                       | ou à votre médecin quelles sont les activités physiques qui vous conviennent.                                                                                            |
| <input type="checkbox"/> J'ai peur de me blesser.                     | Voyez votre médecin ou votre kinésiologue si vous avez des malaises qui limitent votre activité physique. Prenez soin de vos pieds et portez des chaussures appropriées. |
| <input type="checkbox"/> Ça ne vaut pas la peine, je suis trop vieux. | L'activité physique, c'est comme un REER, il est préférable de commencer à investir tôt, mais il n'est jamais trop tard pour commencer.                                  |

Après avoir identifié vos trois barrières, travaillez une seule barrière à la fois par semaine, pour les trois prochaines semaines. Souvent, vaincre une barrière vous aidera à bouger davantage.

Stratégies pour vaincre mes barrières :

Semaine 1 \_\_\_\_\_

Semaine 2 \_\_\_\_\_

Semaine 3 \_\_\_\_\_

### Comment rester motivé à faire de l'activité physique?

Pour vous aider à maintenir votre motivation, cochez trois avantages à demeurer actif :

- ☐ J'aurai du plaisir.
- ☐ Je serai en meilleure santé.
- ☐ Je dormirai mieux.
- ☐ J'aurai plus d'énergie.
- ☐ Je me sentirai mieux dans ma peau.
- ☐ Je gérerai mieux mon stress.
- ☐ J'aurai davantage confiance en moi.
- ☐ Ma glycémie sera mieux contrôlée.
- ☐ Ça m'aidera à mieux gérer mon poids.
- ☐ J'améliorerai mon apparence physique.
- ☐ Je rencontrerai des proches ou des amis.
- ☐ Je prendrai soin de moi.
- ☐ Autres : \_\_\_\_\_



### Moyens d'être plus actif quotidiennement

- Jouez avec les enfants au lieu de les observer.
- Jouez aux quilles.
- Faites de la danse en ligne.
- Marchez pour aller chercher le journal et le courrier.
- Marchez avec votre chien.
- Marchez dans un centre commercial.
- Portez un podomètre et augmentez votre nombre de pas avec le temps.
- Remplacez la pause-café par une pause-marche.
- Levez-vous et étirez-vous à toutes les 30 minutes au travail ou lorsque vous regardez la télévision.
- Prenez les escaliers.
- Portez vos sacs d'épicerie.
- Nettoyez votre terrain au printemps, jardinez l'été, ramassez les feuilles l'automne, pelletez l'hiver.



**Commencez à bouger maintenant.  
Débutez lentement et ayez du plaisir!**