



2 Planification de l'activité physique sur une base régulière



Activité physique régulière et diabète

L'Association canadienne du Diabète recommande 150 minutes d'activité physique aérobique par semaine.

Les activités physiques aérobiques sont des mouvements rythmiques et répétés des mêmes grands groupes musculaires pendant au moins 10 minutes à la fois.

Pendant l'activité physique, les muscles utilisent plus efficacement le glucose de votre sang. Cet effet dure 1 à 2 jours. C'est pourquoi il faut faire de l'activité physique régulièrement, soit ne pas être plus de deux jours sans faire de l'activité physique.



Vous connaissez les bienfaits de l'activité physique pour votre santé et pour le contrôle de votre diabète, mais vous avez de la difficulté à vous discipliner à faire de l'activité physique.

Voici quelques trucs pour vous aider à démarrer...

- Faites de l'activité physique une **priorité**.
Votre corps a besoin de manger et dormir tous les jours; c'est la même chose pour l'activité physique.
- Cédulez un temps pour l'activité physique dans votre journée.
Le fait de choisir la même période de la journée pour être actif physiquement établira une routine dans votre quotidien.
- Recherchez l'appui de votre famille et de vos amis en les incluant dans vos activités et en les informant de vos réalisations.
- Vous ne devez pas nécessairement essayer quelque chose de nouveau.
L'activité physique peut être une activité que vous faites déjà (marcher, jardiner). Mais si vous la faites régulièrement, ce sera plus avantageux pour votre diabète.
- Ne laissez pas votre diabète vous empêcher de faire de l'activité physique.
Une activité physique d'intensité légère à modérée et la marche sont bénéfiques et sécuritaires pour la majorité des personnes diabétiques. Prenez votre glycémie plus souvent quand vous êtes actif physiquement. Avec le temps, faire de l'activité physique deviendra moins difficile parce que votre forme physique s'améliorera et vous aurez plus de plaisir.
- Consultez au besoin un spécialiste de l'activité physique (kinésologue) pour vous aider à faire de bons choix et à rester motivé.

Planifiez votre activité physique

La planification de votre activité physique vous aidera à en faire sur une base régulière.

Répondez aux questions

« Quoi faire, Combien de temps, Quand, Où, Comment » pour bien planifier votre activité physique.



diabétiques
de Lanaudière INC.

Centre de santé et de services sociaux
du Nord de Lanaudière

Quoi faire?

Je vais être actif sur une base régulière en faisant : _____

Combien de temps?

La semaine prochaine, je prévois faire mon activité physique pendant _____ minutes à chaque fois.

Quand?

Je planifie être actif :

	Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
AM							
PM							
Soirée							

Où?

Une bonne place pour faire mon activité physique est : _____

Comment?

Qu'est-ce qui risque le plus de m'empêcher de faire mon activité physique régulière? (Exemple : attendre à la fin de la journée pour faire mon activité physique; manque d'énergie et manque de temps) : _____

Ma stratégie pour relever ce défi est : (Exemple : aller marcher sur l'heure du dîner) _____

Maintenant vous êtes prêt à faire votre activité physique sur une base régulière.



Programme de marche régulière

Étapes	Semaine	Fréquences (jours/semaine)	Niveau d'intensité	Durée (min)
Début	1	2	Légère (1, 2)	10
	2	2	Légère (1, 2)	10-15
	3	2-3	Modérée (3)	15
	4	3	Modérée (3)	15
Progression	5-7	3-4	Modérée à légèrement intense (3, 4, 5)	15-20
	8-10	4	Modérée à légèrement intense (3, 4, 5)	20
	11-13	4	Modérée (4, 5)	20-25
	14-16	4	Modérée (4, 5)	25
	17-20	4	Modérée (4, 5)	25-30
	21-24	4-5	Modérée (4, 5) et Élevée (6)	25-30
Maintien	25 +	3-5 +	Élevée (6, 7, 8)	30 +

Tableau adapté de : Warburton, et al. 2006

L'intensité est importante. Débutez lentement et augmentez progressivement l'intensité et la durée. Respectez votre rythme!

Échelle de perception de l'effort (Borg) :

Cote	Perception
0	Rien du tout
0,5	Très très facile
1	Très facile
2	Facile
3	Moyen
4	Un peu difficile
5	Difficile
6	
7	Très difficile
8	
9	
10	Très très difficile (presque maximal)

Légende :

-  Intensité légère
-  Intensité modérée
-  Intensité élevée

Réalisé par : Julie Asselin, Infirmière clinicienne et Andrée Germain, Diététiste professionnelle, Centre de jour de diabète, CSSS NL, 2013. Révisé par : Jean-François Soucy, Kinésologue, Référence : Association canadienne du Diabète 2012



Voici d'autres exemples d'activités physiques aérobiques.

Toutefois, les activités physiques suivies de l'astérisque (*) sont des exercices de contre résistance.

Intensité	Exemples
Légère Échelle de perception (0 à 2)	Baignade Balayage Entraînement avec bande élastique à tension faible* Exercices d'étirement Golf Jardinage avec léger effort Lavage de la voiture Marche au centre commercial ou marche sur le plat (4 km/h) Quilles, Poches, Pétanques Taï chi Vélo stationnaire Yoga
Modérée Échelle de perception (3 à 5)	Aquaforme Danse sociale Entraînement avec bande élastique à tension moyenne* Jardinage avec effort modéré Levée de petits poids* Marche d'un bon pas (6 km/h) Monter les escaliers Natation Ratissage des feuilles Tondre le gazon Vélo à un rythme moyen
Intense Échelle de perception (6 à 10) Note : Les activités de forte intensité doivent être approuvées par votre médecin ou votre kinésologue.	Badminton Basketball Jogging Cours de vélo spinning Hockey Nage rapide Pelleter la neige Randonnée pédestre (terrain accidenté) Séance de conditionnement physique



Moyens accessibles et faciles d'être plus actifs

- Jouez avec les enfants.
- Coupez la pelouse.
- Prenez les escaliers.
- Faites du vélo.
- Jardinez.
- Nagez.
- Marchez au centre commercial.
- Jouez au golf.



Précautions

Si vous êtes à risque d'hypoglycémie (baisse de sucre dans le sang), prenez votre glycémie régulièrement lorsque vous faites de l'activité physique ou de l'exercice. Ajustez votre alimentation au besoin ou votre médication pour le diabète selon les recommandations de votre médecin. Ayez toujours sur vous des sucres à action rapide et une collation plus substantielle.

Pour les personnes atteintes de diabète **de type 1 et 2 traitées à l'insuline ou avec des médicaments qui peuvent entraîner une hypoglycémie** :

- Si la glycémie avant l'exercice est **inférieure à 5,5 mmol/L** :
 - Prenez 15 à 30g de glucides avant l'exercice (125 à 250 ml de Jus de fruits).

Pour les personnes atteintes de **diabète de type 1** :

- Si la glycémie avant l'exercice est **supérieure à 16,7 mmol/L**



- Si vous ne vous sentez pas bien, et que les corps cétoniques sont élevés, retarder l'activité physique intense et utiliser votre échelle de correction (insuline). Ayez une bonne hydratation.
- Si vous vous sentez bien et que les corps cétoniques sont négatifs, l'activité physique peut être entreprise.
- Cessez l'activité physique si:
 - Augmentation de la glycémie,
 - Augmentation de la soif, nausées, fatigue extrême, mal de tête.

Pour les personnes atteintes de **diabète de type 2** :

- Si la glycémie avant l'exercice est **supérieure à 16,7 mmol/L**.
- L'activité physique peut être entreprise.
- Cesser l'activité physique si:
 - Augmentation de la glycémie,
 - Augmentation de la soif, nausées, fatigue extrême, mal de tête.

Ayez une bonne hydratation. Surveillez régulièrement votre glycémie. Surveillez ces symptômes (augmentation de la soif, nausées, fatigue extrême, vision brouillée, mal de tête, spécialement si l'activité physique est faite à une température chaude).



**Commencez à faire des exercices aérobiques
dès maintenant et ayez du plaisir!**

Il est toujours préférable d'être supervisé par un Kinésologue au début d'un programme d'exercices.