



3 Introduction des exercices de contre résistance



L'Association canadienne du Diabète recommande de faire des exercices de contre résistance deux fois par semaine au minimum, mais idéalement trois fois par semaine.

Les exercices de contre résistance sont des exercices faisant appel à la force musculaire pour déplacer un poids ou travailler en résistance.

Avantages des exercices de contre résistance

- Elles utilisent davantage de muscles que si on fait uniquement de la marche.
- Elles maintiennent ou augmentent la masse maigre (le muscle). Elles aident à brûler plus de calories même au repos.
- Elles aident au contrôle du poids et de la glycémie.

Recommandations

- Faites les exercices seulement si vous en êtes capable. Si vous avez un problème de santé, discutez avec votre médecin de la possibilité ou non de faire des exercices.
- Si vous êtes blessé (par exemple à un genou ou à une épaule), consultez un physiothérapeute ou un kinésologue.



- Il n'est pas nécessaire de vous inscrire à un gym. Vous pouvez simplement faire par vous-même les exercices suggérés dans ce dépliant.
Matériel nécessaire :
 - Votre corps
 - Des tendeurs (bandes élastiques)
 - Des petits poids
- Faites vos mouvements lentement : 3 secondes pour forcer et 3 secondes pour relâcher.
- Respirez. Expirez à l'effort. Inspirez au relâchement. Prenez une respiration entre chaque répétition.
- Augmentez la résistance utilisée selon votre tolérance; augmentez la résistance en soulevant un poids plus lourd ou en choisissant une bande élastique avec une plus grande tension (raccourcir la bande ou choisir une bande élastique de couleur différente ayant une plus grande tension).



Commencez 1 série de 8 répétitions de 8 à 12 exercices différents, 2 fois par semaine. Lorsque cela deviendra trop facile, faites 1 série de 8 à 12 répétitions de 8 exercices différents, 3 fois par semaine. Pensez à faire travailler toutes les parties du corps.



Choisissez parmi les exercices suggérés :

1. Épaules

En position debout ou assise, abdominaux contractés, en gardant une légère courbe au bas du dos, mains un peu plus basses que les épaules, pouces vers le haut, descendez et levez lentement les bras de quelques centimètres, avec ou sans les poids légers. Répétez l'exercice.



2. Épaules

En position debout ou assise, abdominaux contractés, en gardant une légère courbe au bas du dos, mains un peu plus basses que les épaules, pouces vers le haut, coudes fléchis croisez et décroisez lentement les bras en ouvrant d'environ 30 cm, avec ou sans les poids légers. Répétez l'exercice.





3. Poitrine/Épaules

En position debout ou assise, abdominaux contractés, en gardant une légère courbe au bas du dos, passez la bande élastique derrière le bas du dos. Pliez les bras. Étirez lentement la bande élastique vers l'avant en créant une légère tension. Revenez lentement à la position de départ. Répétez l'exercice.



4. Dos/Épaules

En position debout ou assise, abdominaux contractés, en gardant une légère courbe au bas du dos, tenez la bande élastique face à vous, bras à la largeur des épaules. Étirez la bande élastique en créant une légère tension, en ouvrant lentement les bras. Revenez lentement à la position de départ. Répétez l'exercice.





5. Dos/Abdominaux

En position assise, abdominaux contractés, en gardant une légère courbe au bas du dos, épaules relâchées, mains au niveau de la poitrine, sans lever les fesses, faites lentement une rotation partielle du tronc vers la droite selon votre capacité. Revenez lentement à la position de départ. Faites lentement une rotation partielle du tronc vers la gauche selon vos capacités et, revenez lentement à la position de départ. Répétez l'exercice.



6. Haut du bras – Avant

En position debout ou assise, abdominaux contractés, en gardant une légère courbe au bas du dos, mains sur les cuisses, pouces vers le haut, allez porter lentement les poids aux épaules selon vos capacités. Revenez lentement à la position de départ. Vous pouvez faire l'exercice avec ou sans les poids légers. Répétez l'exercice.





7. Haut du bras – Derrière

En position debout ou assise, abdominaux contractés, en gardant une légère courbe au bas du dos, mains à la hauteur des hanches, dépliez légèrement le coude et étirez le bras vers l'arrière selon vos capacités. Revenez lentement à la position de départ. Vous pouvez faire l'exercice avec ou sans les poids légers. Répétez l'exercice.



8. Hanches/Cuisses/Fessiers

En position assise au milieu de la chaise, abdominaux contractés, en gardant une légère courbe au bas du dos, pieds écartés à la largeur des épaules, bras allongés vers l'avant légèrement en bas des épaules, genoux vis-à-vis la pointe des pieds, levez-vous lentement. Assoyez-vous lentement. Répétez l'exercice.





9. Jambes - Avant

En position assise, abdominaux contractés, en gardant une légère courbe au bas du dos, levez et descendez lentement la jambe gauche en gardant le genou légèrement fléchi. Faites le même exercice avec la jambe droite. Répétez l'exercice.



10. Jambes - Derrière

En position debout, abdominaux contractés, en gardant une légère courbe au bas du dos, le pied gauche sur la chaise, penchez lentement le tronc vers la jambe gauche jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement des muscles sous la cuisse. Maintenez 30 secondes. Relevez-vous. Faites le même exercice avec la jambe droite. Répétez l'exercice.





11. Abdominaux

En position assise, abdominaux contractés, en gardant une légère courbe au bas du dos, faites lentement un petit mouvement de balancier vers l'arrière sans toucher au dossier de la chaise. Répétez l'exercice.



12. Abdominaux/Dos

En position assise, abdominaux contractés, en gardant une légère courbe au bas du dos, imitez le mouvement du rameur. Penchez-vous lentement vers l'avant en étirant bien les bras, puis allez déposer lentement le dos contre le dossier de la chaise en pliant les bras. Ne bougez pas les pieds. Répétez l'exercice.





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 `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
de contre résistance dès maintenant et ayez du plaisir!**

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