

5 Intensification 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 activités 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

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



- 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 propre 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).



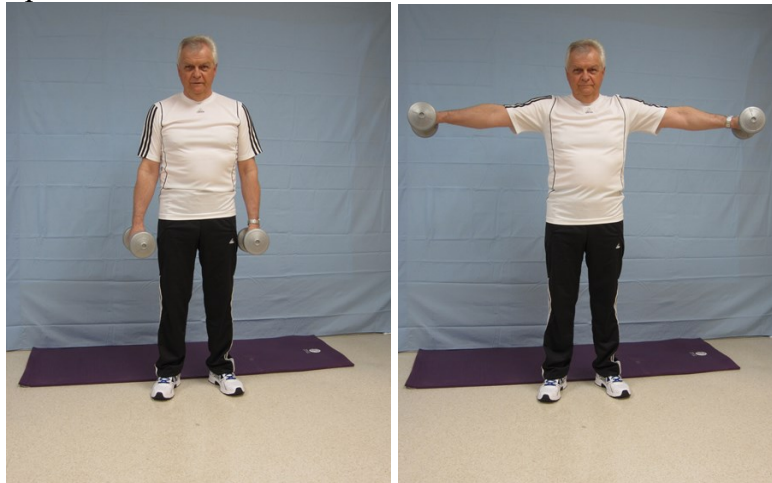
Faites 2 séries de 8 à 12 répétitions de 8 exercices différentes, 2 fois par semaine. Lorsque ça deviendra trop facile, augmentez à 2-3 séries de 8 à 12 répétitions de 8 exercices différents 3 fois par semaine. Pensez à faire travailler toutes les parties du corps.



Choisissez parmi les exercices suggérés :

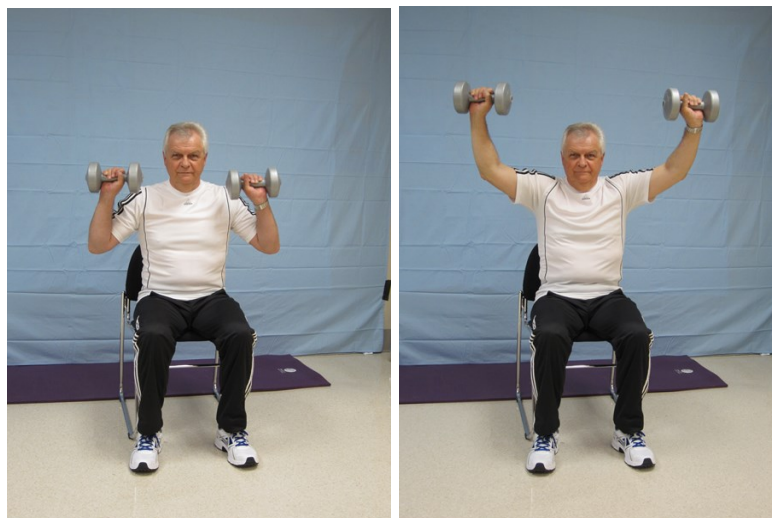
1. Épaules

En position debout, abdominaux contractés, en gardant une légère courbe au bas du dos, jambes écartées à la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis, poids à la hauteur des hanches, soulevez lentement les bras légèrement en dessous des épaules. Revenez lentement à la position de départ. Possibilité de lever un seul bras à la fois en alternance. Répétez l'exercice.



2. Épaules

En position debout ou assise, abdominaux contractés, en gardant une légère courbe au bas du dos, jambes écartées à la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis, poids à la hauteur des épaules, soulevez lentement les bras au dessus des épaules. Conservez une légère flexion des coudes. Revenez lentement à la position de départ. Possibilité de lever un seul bras à la fois, en alternance. Répétez l'exercice.





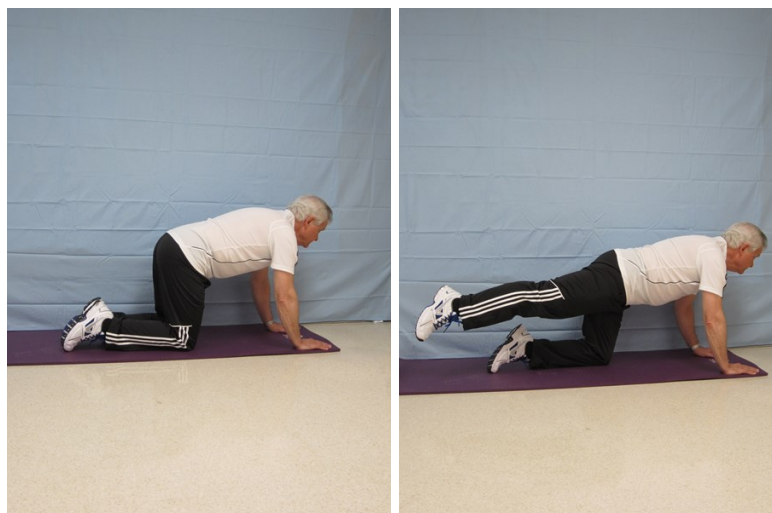
3. Poitrine

En position debout, abdominaux contractés, en gardant une légère courbe au bas du dos, le corps légèrement éloigné du mur, bras allongés et mains au mur, sans soulever les talons du sol, penchez lentement le corps vers l'avant en pliant les coudes. Le corps doit rester droit. Revenez lentement à la position de départ. Répétez l'exercice.



4. Dos/Fessiers

En position quatre pattes, abdominaux contractés, en gardant une légère courbe au bas du dos, coudes légèrement fléchis. Soulevez lentement la jambe gauche en pointant le pied gauche vers l'arrière. Maintenez en position fixe 1 à 3 secondes. Revenez à la position de départ. Faites le même exercice avec la jambe droite. Répétez l'exercice.



5. Dos/Épaules

Placez le pied gauche devant le droit, genoux légèrement fléchis, abdominaux contractés, en gardant une légère courbe au bas du dos. Placez la main gauche sur une chaise, le poids dans la main droite, et le bras droit le long du corps. Soulevez le bras droit, la paume de la main vers le plancher légèrement en bas de l'épaule. Revenez à la position de départ. Faire le même mouvement avec le bras opposé. Répétez l'exercice.



6. Haut du bras – Avant

En position debout, abdominaux contractés, en gardant une légère courbe au bas du dos, jambes écartées à la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis, paumes vers le haut, allez porter lentement le poids aux épaules selon vos capacités. Revenez lentement à la position de départ. Répétez l'exercice.



7. Haut du bras – Derrière

En position assise sur le bout de la chaise, abdominaux contractés, en gardant une légère courbe au bas du dos, jambes à la largeur des épaules, poids derrière la tête, coude à 90°, soulevez lentement le poids vers le haut. Revenez à la position de départ. Faites le même mouvement avec le bras opposé. Répétez l'exercice.



8. Hanches/Cuisses/Fessiers

En position debout, abdominaux contractés, en gardant une légère courbe au bas du dos, pieds écartés à la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis, bras chaque côté du corps avec poids, fléchissez lentement les genoux vis-à-vis la pointe des pieds, sans soulever les talons et revenez à la position de départ. Répétez l'exercice.



9. Jambes – Avant/Fessiers

Dos au mur, abdominaux contractés, en gardant une légère courbe au bas du dos, fesses à la hauteur des genoux, genoux à 90°, pieds alignés avec les genoux, comptez jusqu'à 5 à 15, et redressez-vous. Répétez l'exercice.



10. Jambes – Derrière/Fessiers/Abdominaux

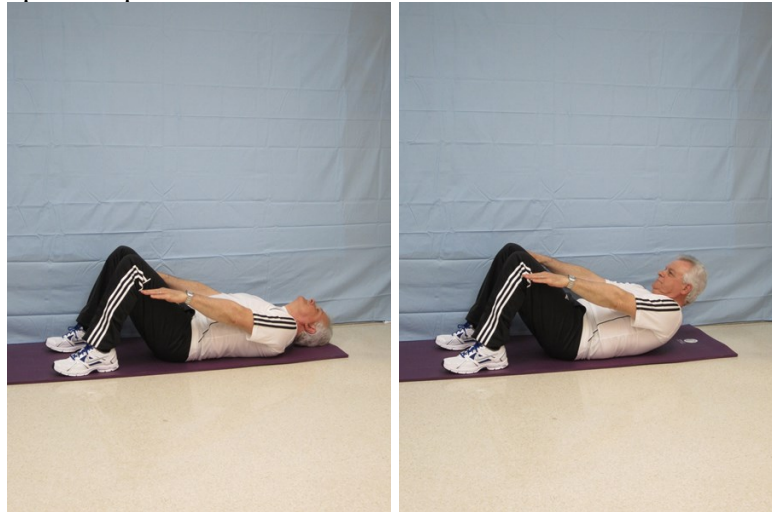
Position couchée, abdominaux contractés, en gardant une légère courbe au bas du dos, genoux à 90°, soulevez le bassin. Maintenez 5 à 15 secondes. Revenez à la position de départ. Répétez l'exercice.





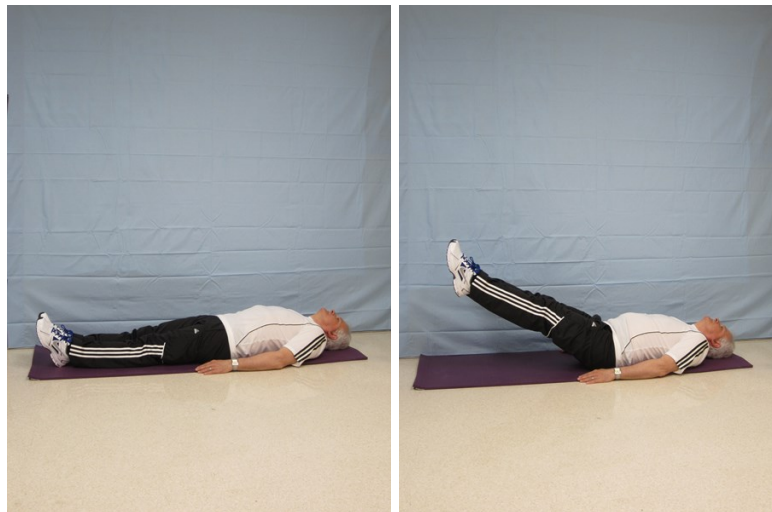
11. Abdominaux

En position couchée, abdominaux contractés, en gardant une légère courbe au bas du dos, genoux fléchis, pieds au sol, bras allongés vers l'avant, abdominaux contractés, sans élan, soulevez lentement le haut du corps de quelques centimètres. Revenez à la position de départ. Répétez l'exercice.



12. Abdominaux/Hanches

En position couchée, abdominaux contractés, en gardant une légère courbe au bas du dos, jambes allongées, bas du dos appuyé au sol, abdominaux contractés, soulevez les jambes de quelques centimètres. Maintenez 1 à 5 secondes. Revenez à la position de départ. Possibilité de lever une jambe à la fois en alternance. 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 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).



**Continuez à faire vos exercices de contre résistance
et ayez du plaisir!**

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