

L'activité physique et le diabète de type 2

L'activité physique peut vous aider à gérer et à améliorer votre diabète.

Combien d'activité physique devrais-je faire ?

Pour gérer et améliorer votre diabète, essayez d'être actif la plupart des jours de la semaine.

Les activités aérobiques et les exercices de résistance peuvent aider votre diabète.

Entraînement de souplesse et d'équilibre ont aussi des avantages pour la santé.



Les activités aérobiques font travailler votre cœur et vos poumons, par exemple la marche, la bicyclette, le ski de fond et la natation.



Les exercices de résistance aident à renforcer vos muscles, par exemple les pompes (« push-ups »), les flexions sur jambes (« squats »), la musculation et l'aquaforme.



Les activités de balance et souplesse, comme le yoga ou tai chi, améliore la mobilité des joints, réduit la risque de tomber, et peut s'aider a prévenir les blessures.

Surveiller votre intensité

Utiliser « test de la parole » :

- **l'activité de faible intensité** vous permettez de parler ou chanter facilement; vous n'expérence pas l'essoufflement.
- **l'activité d'intensité moyen** ne permet pas chanter, mais tu peux parler.
- **l'activité d'intensité haut/élevé** ne permet parlait plus que quelques mots.

Ce papillon pour adultes décrit :

- combien d'activité physique vous devriez faire, et
- comment l'activité physique peut aider votre diabète.

Le tableau ci-dessous décrit votre « ordonnance » d'activité physique aérobique.

Activités physiques aérobiques

QUELLE QUANTITÉ ?

- Un guide d'échauffement de 3-5 minutes est nécessaire *avant* l'activité.
- Visez *150 minutes d'activités aérobiques par semaine*. For example,
 - ▶ 10 minutes, 3x/jour pour 5 journées,
 - ▶ 30 minutes/ jour pour 5 journées,
 - ▶ 50 minutes/ jour pour 3 journées.
- Se récupérer pour 3-5 minutes *après* l'activité aérobie.

À QUELLE INTENSITÉ ?

- Essayez de faire un effort *d'intensité modérée-à-énergique*. Cela veut dire que :
 - ▶ votre cœur bat plus vite,
 - ▶ vous transpirez un peu,
 - ▶ vous respirez plus profondément,
 - ▶ vous pouvez encore parler facilement, mais pas chanter.

Quelles activités aérobiques aimeriez-vous faire ?

Visez 150 minutes d'activités aérobiques par semaine.



Entraînement de résistance

Les activités de résistance renforcent les muscles. Ces activités incluent l'entraînement avec les poids et les bandes de résistance, ou avec la masse corporelle. Par exemple, assis à debout, ou monter les escaliers.

Utiliser tous les groupes de muscles majeurs

C'est important à inclure les activités pour tous les muscles majeurs.

- Choisir 6-10 activités uniques pour chaque session.
- Commence à aucune durée et intensité, et les augmenter lentement avec ton niveau de confort.
- Chaque exercice devrait être fait lentement, et de manière contrôlée.
- Alternier entre les groupes de muscles pour accélérer votre session. Ceci permet certains groupes à se récupérer au même temps qu'une autre s'entraîne. Par exemple, vous pourrez compléter un exercice des jambes immédiatement après un exercice des bras.
- Si vous expérimentez la douleur, ou vous ne pouvez pas compléter un exercice, c'est possible que l'intensité soit trop élevée. En ce cas, réduisez le poids ou le nombre de répétitions.
- Au fil du temps, vous pouvez augmenter lentement le nombre de séries que vous faites pour chaque activité ou augmenter lentement la quantité que vous soulevez.

Chaque exercice devrait être fait lentement, et de manière contrôlée.



Le tableau ci-dessous décrit votre « ordonnance » d'activités contre résistance.

Prescription d'entraînement de résistance

QUELLE QUANTITÉ ?

- Compléter un « ensemble » d'un exercice pour 10–15 répétitions. Par exemple, 10–15 squats.
- Essayer à compléter :
 - ▶ 6–10 exercices uniques,
 - ▶ 2–4 ensembles de *chaque* exercice,
 - ▶ au moins 20 minutes par session,
 - ▶ 2–3 journées/semaine.

À QUELLE INTENSITÉ ?

- Essayer à maintenir une intensité modérée. Ceci veut dire :
 - ▶ Ton cœur battant vite à repos.
 - ▶ Vous transpirez légèrement.
 - ▶ Vous respirez plus profondément.
- Les muscles devraient sentir physiquement épuisés au fin de l'ensemble; vous ne pourrez pas compléter une autre répétition.
- *Récupérer* pour :
 - ▶ 2–4 minutes avant de commencer un nouvel ensemble ou exercice.
 - ▶ Au moins une journée entre sessions d'entraînement de résistance.

En quels activités de résistance voulez-vous participer ?

Note : Un professionnel de l'exercice peut vous montrer les exercices qui fonctionnent le mieux pour vous et comment les faire à une intensité qui assure votre sécurité.

L'activité physique d'équilibre

Quand vous vieillissez, l'équilibre est important et les activités devrais être pratiquer chaque journée si possible. Les activités d'équilibre améliorent les capacités motrices et coordination, et réduit le risque de tomber. Ils peuvent être si simple que se supporter sur une jambe. Ces activités mais aussi poser comme les activités de résistance ou souplesse, par exemple le tai chi, pilâtes, ou yoga.

Les activités devraient poser un défi, mais ne pas être dangereuses; soyez attentif à votre risque de tomber. Utiliser une chaise, ou une marchette si nécessaire.

Des exemples des activités assis inclus :

- Celles qui utilise une amplitude de mouvement, comme les cercles de jambes ou bas,
- Les mouvements coordonnés des membres.

Des exemples d'activités debout, qui sera compléter avec ou avec aucun support, inclus :

- se supporter sur une jambe,
- se supporter debout avec les pieds en contact proche,
- assis-à-debout,
- les mouvements dynamiques, par exemple attrapant ou botter un ballon,
- marcher en mouvement latéral, ou marcher en ligne.

Prescription d'activité d'équilibre

QUELLE QUANTITÉ ?

Essayer de compléter *au moins* :

- 30 secondes/exercice,
- 20–30 minutes/session,
- 2–3 journées/semaine.

COMMENT DIFFICILE ?

Essayer à maintenir *une intensité modérée*. Ceci veut dire que ces activités :

- pose un défi,
- nécessitent la concentration,
- requièrent les supports comme une chaise ou un mur pour te supporter.

En quels activités d'équilibre voulez-vous participer ?

Les activités physiques de souplesse

Les activités physiques de souplesse améliorent les amplitudes des mouvements. C'est plus effectif si on s'engage en ces activités chaque journée.

Essayer à inclure une variété de ces mouvements qui ciblent le haut du corps, le bas du corps, et tous les muscles majeurs. Inclure les exercices de souplesses en ton régime d'échauffement et récupération, en chaque session d'exercice.

Si les activités sont trop difficiles, consulter un professionnel pour les adapter à ton niveau.

Prescription pour les activités de souplesse

QUELLE QUANTITÉ ?

Essayer à compléter *au moins* :

- 2–4 répétitions de chaque exercice pour les muscles majeurs,
- 10 minutes par session,
- 2–3 journées par semaine.

COMMENT DIFFICILE ?

- S'étirer au point d'inconfort léger, mais sans malaise. Tiens la position au-dessous de ce point.
- Essayer à tenir les étirements pour 30 secondes.

En quels activités de souplesse voulez-vous vous engager ?



Inclure les exercices de souplesses en ton régime d'échauffement et récupération, en chaque session d'exercice.

Quand vous essayez une nouvelle activité, commencez à votre propre rythme.

À mesure que vous vous habituez à faire cette activité, vous pouvez lentement augmenter :

- **la durée** de votre activité,
- **la fréquence** de votre activité,
- **le nombre** d'activités que vous faites,
- **l'intensité** de votre effort.

Comment l'activité physique peut-elle aider mon diabète ?

Bienfait à court terme : une glycémie plus basse.

Votre glycémie baissera pendant et après que vous faites de l'activité physique.



Les bienfaits à court terme de l'activité physique durent de 1 à 2 jours après l'activité. Par conséquent, ne laissez pas passer plus de 2 jours entre vos séances d'activité !

Bienfait à long terme : votre corps utilisera mieux l'insuline.







Avec le temps, l'activité physique régulière améliorera la sensibilité de votre corps à l'insuline. Cela veut dire que votre corps utilisera plus facilement le glucose dans votre sang toute la journée.

Quand vous essayez une nouvelle activité, commencez à votre propre rythme.



D'autres bienfaits

Vous pouvez retirer beaucoup d'autres bienfaits en faisant régulièrement de l'activité physique. En voici quelques-uns :

-  réduire la quantité de médicaments dont vous avez besoin pour votre diabète,
-  améliorer la façon dont votre cœur fonctionne,
-  vous donner plus de contrôle sur votre poids corporel,
-  vous aider à gérer le stress,
-  vous aider à mieux dormir, et
-  augmenter votre énergie et votre force.

À retenir :

- Les activités physiques aérobiques et les exercices contre résistance peuvent vous aider à mieux gérer et à améliorer votre diabète.
- Vous obtiendrez beaucoup d'autres bienfaits en étant plus actif.
- Amusez-vous ! Assurez-vous que l'activité physique joue un rôle durable dans votre vie.

Nommez une chose que vous pouvez faire *aujourd'hui* pour commencer à être plus actif.

En ce paquet :

- A. Faites un premier pas: décider d'être plus actif
- B. Créer un plan pour l'activité physique
- C. Établir les buts pour ton activité physique
- D. C'est quoi qui prévente ton activité présentement?
- E. Les avantages d'être actif
- F. & G. L'activité physique et la pression sanguine
- H. & I. L'activité physique et le diabète de type 2
- J. Le poids santé et l'activité physique
- K. & L. L'activité physique et l'anxiété
- M. & N. L'activité physique et l'insuffisance cardiaque
- O. & P. L'activité physique et les attaques cérébrale
- Q. & R. L'activité physique et la maladie de Parkinson
- S. & T. L'activité physique et la démence

Centre de
vie active

www.centre4activeliving.ca