

Faire le premier pas :

décider de faire de l'activité physique



Ce papillon vous aidera à :

- réfléchir à vos raisons de faire plus d'activité physique et
- trouver comment vous motiver à demeurer actif.

Vos raisons d'être plus actif

Il y a bien des raisons de décider de faire plus d'activité physique. Chaque personne a des raisons différentes.

Lisez les questions ci-dessous pour vous aider à penser à vos raisons de faire plus d'activité.

Prenez le temps de penser à ce qui vous motive à faire de l'activité physique.

Ne rien changer (ne pas faire d'activité physique)	Faire plus d'activité physique
Quelles sont les bonnes choses qui peuvent se produire si vous ne changez pas votre niveau d'activité physique ?	Si vous devenez plus actif, quels bienfaits pourriez-vous en tirer ?
Si vous n'êtes pas actif, quels effets cela pourrait-il avoir sur votre santé et sur votre bien-être dans cinq ans ?	Si vous continuez d'être actif, quels bienfaits pourriez-vous ressentir dans cinq ans ?

Trouver ce qui vous motive

C'est important de penser à ce qui vous motive à faire de l'activité physique. Le fait de le savoir peut vous aider à devenir plus actif et à le demeurer !

Demandez-vous :

- Quelle est la **pire chose** qui peut se produire si vous ne faites pas ce changement ?

- Quelle est la **meilleure chose** qui peut se produire si vous faites ce changement ?

Prenez le temps de penser à ce qui vous motive. Êtes-vous motivé par :

- votre santé ?
- le goût d'être capable de faire plus de choses avec vos parents et amis ?
- le désir d'avoir plus d'énergie et / ou de mieux dormir ?
- l'envie d'avoir plus de force physique ?

La courte liste ci-dessus ne comprend que quelques idées. Vous pouvez avoir le même genre d'idées ou bien, des idées bien à vous.

Écrivez ci-dessous toutes les raisons qui pourraient vous motiver à faire plus d'activité physique.

Il arrive que nous soyons moins motivés à faire de l'activité physique. C'est normal ! Voici quelques conseils pour vous aider à rester très motivé :

- relisez souvent les réponses que vous avez écrites sur ce papillon,
- trouvez une activité qui vous plaît et que vous pouvez faire facilement,
- tenez un journal des dates où vous avez fait de l'activité physique et de ce que vous avez fait,
- considérez-vous comme une personne qui fait de l'activité physique et
- répétez-vous constamment que vous êtes capable de le faire !

Rappelez-vous que c'est important de :

- prendre le temps de penser à vous raisons de vouloir faire plus d'activité physique et
- d'apprendre ce qui vous motive le plus à continuer de faire de l'activité physique.

L'Alberta Centre for Active Living tient à remercier M. Armstrong, MSc, CSEP-CEP, pour sa contribution à l'élaboration de la présente ressource.

Financement de l'Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation.

Réalisation de l'Alberta Centre for Active Living,
www.centre4activeliving.ca.



Établir

un programme d'activité physique



C'est parfois difficile de commencer à faire plus d'activité physique. Si c'est votre cas, vous n'êtes pas seul !

Une façon de vous aider à commencer est d'établir un programme d'activité physique.

Ce papillon vous montrera les étapes à suivre pour établir votre propre programme.

Étape 1 : Posez-vous cinq QUESTIONS

POURQUOI, QUOI, OÙ, QUAND ET QUI. Lisez les questions ci-dessous et écrivez vos réponses dans l'espace prévu à cette fin.

Parlez avec votre fournisseur de soins de santé des activités qui vous conviendraient le mieux.

POURQUOI l'activité physique est-elle importante pour vous ?

QUEL type d'activité(s) physique(s) voulez-vous faire ?

OÙ feriez-vous cette activité ou ces activités ?

QUAND pouvez-vous faire votre activité ?

QUI peut faire l'activité avec vous ?

Étape 2 : Écrivez votre programme d'activité physique

Voici quelques exemples de programmes d'activité physique. Écrivez votre propre programme dans l'espace prévu à cette fin.

1^{er} exemple de programme

POURQUOI	Avoir plus d'énergie ; m'aider à contrôler mon poids.
QUOI	Marcher.
OÙ	Près de la maison et du travail.
QUAND	Pour me à l'arrêt de l'arrêt du transport en commun et en revenir chaque jour (environ 10 minutes). Après souper, chaque soir, pendant 20 minutes.
QUI	Moi seul pour me rendre à l'arrêt du transport en commun et en revenir. Avec des membres de ma famille le soir.

2^e exemple de programme

POURQUOI	Pour ma santé ; pour rencontrer du monde.
QUOI	Cours d'aquaforme.
OÙ	Piscine du quartier.
QUAND	Mardi et jeudi, après le travail.
QUI	Moi seul, mais j'espère rencontrer d'autres personnes pendant le cours.

3^e exemple de programme

POURQUOI	Mieux dormir ; avoir plus de force.
QUOI	Vidéo de conditionnement physique.
OÙ	Chez moi.
QUAND	Tous les matins de la semaine, avant le travail.
QUI	Moi seul.

Mon programme d'activité physique

Répondez à vos 5 QUESTIONS	Écrivez votre programme ici
POURQUOI	
QUOI	
OÙ	
QUAND	
QUI	

Étape 3 : Ajoutez des détails à votre programme

Les questions ci-dessous vous aideront à ajouter plus de détails à votre programme.

De combien de temps aurez-vous besoin pour faire votre activité ?

Aurez-vous besoin de vêtements spéciaux ou d'équipement ?

Comment pouvez-vous vous préparer à affronter le mauvais temps ?

Quels problèmes pourriez-vous rencontrer en mettant votre programme d'activité physique à l'action ?

Nommez quelques idées pour résoudre vos problèmes.

Quelques conseils pour vous aider à commencer à faire de l'activité physique et à demeurer actif

- Demandez à vos parents et amis de vous appuyer.
- Trouvez des façons faciles et agréables de faire de l'activité physique dans votre secteur.
- Découvrez les activités que vous pouvez faire au travail ou près de votre travail, comme les clubs de conditionnement physique ou les parcs.
- Parlez avec votre fournisseur de soins de santé des activités qui vous conviendraient le mieux.

À retenir : C'est souvent difficile de faire les premiers pas pour augmenter votre activité physique. La clé du succès, c'est d'avoir un programme !

Quand votre programme sera en place, ce sera plus facile de vous mettre en branle et de commencer à faire des efforts pour atteindre vos objectifs d'activité physique.

À faire : Nommez une chose que vous pouvez faire aujourd'hui pour réaliser votre programme.

--

Établir des objectifs d'activité physique

C'est important d'établir des objectifs pour vous aider à faire plus d'activité physique.

Ce papillon vous aidera à :

- 1) découvrir votre niveau d'activité actuel,
- 2) établir des objectifs SMART,
- 3) utiliser des objectifs plus petits pour vous aider à atteindre vos objectifs SMART.

Répondez aux questions suivantes. Écrivez votre réponse dans l'espace prévu à cette fin.

Que faites-vous MAINTENANT ?

Quelles activités faites-vous maintenant ?

Combien de fois faites-vous des activités chaque semaine ? (Une fois par semaine ? Deux fois par semaine ? Chaque jour ?)

Combien de temps vos séances d'activité physique durent-elles ? (15 minutes ou moins ? Seulement quelques minutes chaque fois ? 30 minutes ou plus ?)

Quelles activités AIMERIEZ-VOUS faire ?

Nommez les activités physiques que vous aimez faire et qui vous permettent de vous amuser.

Y a-t-il des activités que vous seriez prêt à essayer ?

Établir des objectifs peut vous aider à demeurer actif.



Établissez des objectifs SMART

Les objectifs SMART sont des objectifs qui sont bons pour vous.

Lisez le tableau ci-dessous pour apprendre comment établir un objectif SMART.

	Description	Exemple
S	Spécifique Décrivez clairement votre objectif	Marcher 30 minutes par jour, 5 jours par semaine. Je marcherai assez vite pour transpirer et pour avoir le souffle court.
M	Mesurable Comment ferez-vous le suivi de votre activité ?	Je vais noter la durée de mes marches et la date de chaque marche.
A	Atteignable Pouvez-vous atteindre cet objectif ?	Oui, je vais marcher un peu plus longtemps chaque semaine, jusqu'à ce que je marche pendant 30 minutes par jour.
R	Récompense Cet objectif est-il significatif ou gratifiant pour moi ?	Oui, je vais voir beaucoup de bienfaits qui sont importants pour moi par rapport à ma santé.
T	Temporellement réaliste Mon échéancier est-il réalisable ? Combien de temps me faudra-t-il pour atteindre cet objectif ?	Oui, j'aimerais atteindre mon objectif dans six mois.

Mon propre tableau SMART

Servez-vous de ce tableau pour vous aider à établir vos objectifs.

Pour chaque objectif SMART que vous fixez, choisissez un objectif qui porte sur **l'activité** à faire (comme la marche, la natation, le cyclisme), plutôt que sur son **résultat** (comme la perte de poids).

		Mes propres objectifs SMART
S	Spécifique	
M	Mesurable	
A	Atteignable	
R	Récompense	
T	Temporellement réaliste	

Fixez des petits objectifs en premier

Une excellente façon d'atteindre un objectif SMART, c'est de le diviser en premier en plusieurs objectifs plus petits ou étapes plus petites !

Lisez l'exemple ci-dessous pour apprendre comment une personne s'est fixé plusieurs petits objectifs afin d'atteindre son objectif SMART.

Objectif SMART :

Dans 6 mois, je marcherai 30 minutes par jour, 5 jours par semaine !

Échéancier	Petits objectifs :
1 ^{er} mois	À la fin du premier mois, je marcherai au moins 10 minutes par jour , 3 jours par semaine.
2 ^e mois	À la fin de mon deuxième mois, je marcherai au moins 20 minutes par jour , 3 jours par semaine.
3 ^e mois	À la fin de mon troisième mois, je marcherai au moins 30 minutes par jour , 3 jours par semaine.
4 ^e mois	À la fin de mon quatrième mois, je marcherai au moins 30 minutes par jour, 4 jours par semaine .
5 ^e mois	À la fin de mon cinquième mois, je marcherai au moins 30 minutes par jour, 5 jours par semaine .
6 ^e mois	Je continuerai de faire une marche d'au moins 30 minutes par jour, au moins 5 jours par semaine.

Établissez vos propres petits objectifs

Dans le tableau ci-dessous, créez-vous des petits objectifs ou de petites étapes qui vous aideront à atteindre votre objectif SMART. Établissez un échéancier pour chaque petit objectif.

Écrivez votre objectif SMART ici :

Votre échéancier (mois, semaines jours, etc.)	Petits objectifs ou petites étapes

Financement de l'Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation.

Réalisation de l'Alberta Centre for Active Living,
www.centre4activeliving.ca.



Qu'est-ce

qui vous empêche

de faire de l'activité physique ?

Pour beaucoup de personnes, c'est parfois difficile de faire plus d'activité physique. Vous n'êtes pas seul !

Ce papillon vous aidera à réfléchir à :

- ce qui vous empêche de faire plus d'activité physique et
- des façons d'essayer de régler ces problèmes.

Vous pouvez avoir des problèmes tels que :

- le manque de temps,
- la fatigue et
- d'autres priorités.

Le tableau ci-dessous fait la liste des problèmes les plus courants qui nous empêchent de faire plus d'activité et propose des conseils pour vous aider à essayer de régler ces problèmes.

Problèmes courants	Façons de régler ces problèmes :
« Je manque tout simplement de motivation. »	<ul style="list-style-type: none">• Prenez la décision d'être actif.• Concentrez-vous sur faire l'activité, plutôt que sur obtenir des résultats.• Choisissez une activité amusante.• Concentrez-vous sur les bienfaits à court terme, comme de mieux dormir et d'avoir plus d'énergie.
« Je n'ai pas le temps. »	<ul style="list-style-type: none">• Faites 10 minutes d'activité, trois fois par semaine.• Donnez-vous rendez-vous pour faire des activités et respectez vos rendez-vous.• Prenez des « pauses actives » au travail.• Allez travailler et faire vos courses à pied ou à bicyclette.

Problèmes courants	Façons de régler ces problèmes :
« Il fait mauvais. »	<ul style="list-style-type: none"> • Planifiez à l'avance ! Soyez prêt à être actif, peu importe la température. • Concentrez-vous sur l'air frais et sur le temps passé dehors. • Faites une liste des activités que vous ferez quand il fait beau et quand il fait mauvais. • Quand il fait chaud, apportez de l'eau, portez un chapeau et cherchez l'ombre. • Quand il fait froid, portez plusieurs couches de vêtements et portez des gants et un chapeau chaud.
« Je me sens fatigué et je n'ai pas d'énergie. »	<ul style="list-style-type: none"> • Faites vos activités quand vous avez le plus d'énergie. Par exemple, faites une activité le matin ou le midi, si vous êtes trop fatigué le soir. • Rappelez-vous que vous aurez plus d'énergie après l'activité. • Planifiez des activités avec d'autres personnes.
« Je me sens mal à l'aise. »	<ul style="list-style-type: none"> • Faire une « activité physique », ça peut être n'importe quelle activité que vous aimez. Ce n'est pas simplement une question de faire un « exercice » ou du « conditionnement ». • Choisissez des activités qui vous conviennent, comme la marche. • Faites des activités avec des personnes avec qui vous êtes à l'aise (parents et amis). • Ne vous comparez pas aux autres.
« Je n'ai personne avec qui faire des activités physiques. »	<ul style="list-style-type: none"> • Prenez un cours, joignez-vous à un groupe ou abonnez-vous à un club. • Faites-vous de nouveaux amis qui sont déjà actifs. • Invitez vos amis à faire des activités physiques avec vous. • Joignez-vous à un groupe de marche au travail ou dans votre communauté.



Planifiez à l'avance et vous pourrez être actif par tous les temps !

Qu'est-ce qui vous empêche de faire plus d'activité physique ?

Écrivez vos raisons dans le tableau ci-dessous.

Pour chacune de ces raisons, écrivez vos idées sur la façon de régler le problème.

Ce qui m'empêche de faire plus d'activité physique :	Les façons de régler le problème :

L'Alberta Centre for Active Living tient à remercier S.J. Cheetham, MSc, CSEP-CEP, pour sa contribution à l'élaboration de la présente ressource.

Financement de l'Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation.

Réalisation de l'Alberta Centre for Active Living,
www.centre4activeliving.ca.



Les bienfaits de l'activité physique

Ce papillon vous aidera à comprendre certains des bienfaits de l'activité physique.

L'activité physique régulière stimule votre santé physique, votre santé mentale ainsi que votre stabilité émotionnelle et votre santé sociale.

Voici quelques-uns de ces bienfaits :

Bienfaits pour la santé physique	Bienfaits pour la santé mentale et la stabilité émotionnelle	Bienfaits pour la santé sociale
<ul style="list-style-type: none">• renforce vos muscles et vos os• améliore la santé de votre cœur• réduit le risque de maladies chroniques• améliore les symptômes des maladies chroniques• aide à maintenir un poids-santé	<ul style="list-style-type: none">• améliore votre humeur• vous aide à faire face au stress et à l'anxiété• vous vous sentez mieux dans votre peau• vous dormez mieux• c'est une excellente façon de vous amuser	<ul style="list-style-type: none">• une très bonne façon de passer du temps avec votre famille• une bonne façon de voir vos amis plus souvent• une excellente façon de rencontrer de nouvelles personnes• une façon positive de vous impliquer dans votre communauté

Pouvez-vous penser à d'autres bienfaits qui sont importants pour vous ?

Comment votre vie s'améliorerait-elle si vous faisiez plus d'activité physique ?
Faites une liste de vos idées :

Ligne du temps des bienfaits pour la santé

On peut voir certains des bienfaits de l'activité physique immédiatement ! D'autres bienfaits pourront exiger plus de temps et de patience.

Ce tableau vous montre comment certains bienfaits sur la santé se manifestent avec le temps.

Court terme (une seule séance d'activité physique)	Moyen terme (4-8 semaines d'activité physique régulière)	Long terme (activité physique régulière pendant des mois et des années)
<ul style="list-style-type: none"> ↑ humeur et énergie ↑ estime de soi ↑ sommeil ↑ concentration ↑ bon cholestérol ↑ calories utilisées 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ force musculaire ↑ force des os et des articulations ↑ équilibre & posture ↑ santé du cœur ↑ insulinosensibilité 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ qualité de vie et bien-être général ↑ votre autonomie ↑ combien de temps vous vivrez
<ul style="list-style-type: none"> ↓ stress ↓ dépression ↓ glucose sanguin élevé ↓ mauvais cholestérol ↓ pression artérielle 	<ul style="list-style-type: none"> ↓ poids du corps et tissu adipeux ↓ douleur et enflure des articulations ↓ chutes ↓ mauvais cholestérol 	<ul style="list-style-type: none"> ↓ maladie du cœur ↓ ostéoporose (maladie des os) ↓ démence (comme la maladie d'Alzheimer) ↓ certains cancers (comme le cancer du côlon et le cancer du sein)

↑ = augmente / élève ↓ = diminue / abaisse

Action : **Encerclez** dans la liste ci-dessus les bienfaits qui sont importants pour vous.

*L'activité physique est une
excellente façon de faire des
rencontres et de passer du temps
avec vos amis.*



Nommez une chose que vous pouvez faire aujourd'hui pour commencer à faire plus d'activité physique.

Two horizontal light green bars intended for writing an answer to the question above.

Financement de l'Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation.

Réalisation de l'Alberta Centre for Active Living,
www.centre4activeliving.ca.



L'activité physique et votre

pression artérielle

Une pression artérielle élevée peut engendrer des problèmes de santé, comme les maladies du cœur, l'accident vasculaire cérébral ou des problèmes aux reins.

La bonne nouvelle, c'est que l'activité physique peut vous aider !

Ce papillon décrit :

- combien d'activité vous devriez faire et
- comment l'activité physique peut affecter votre pression artérielle.

Combien d'activité physique devrais-je faire ?

C'est important d'être actif la plupart des jours de la semaine. Les activités aérobiques peuvent contribuer à améliorer et à gérer votre pression artérielle.

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

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

« Ordonnance » d'activité physique aérobique	
À quelle fréquence ?	<p>Visez <i>150 minutes d'activité aérobique par semaine.</i></p> <p>Cela pourrait être :</p> <ul style="list-style-type: none">• des séances plus longues, comme 30 minutes / jour ou plus, 5 jours / semaine ou plus ;• des séances plus courtes, comme 10 minutes, 3 fois / jour.
À quelle intensité ?	<p>Essayez de faire un effort d'intensité modérée-à-énergique.</p> <p>Ce qui veut dire que :</p> <ul style="list-style-type: none">• votre cœur bat plus vite,• vous transpirez un peu,• votre respiration est plus profonde et plus rapide,• vous pouvez encore parler facilement, mais pas chanter.

Quelles activités aérobiques aimeriez-vous faire ?

Note : Un professionnel de l'exercice peut vous montrer les exercices qui fonctionnent le mieux pour vous.

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

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

- **la période** pendant laquelle vous êtes actif,
- **la fréquence** de votre activité,
- **l'intensité** de votre effort.

Comment l'activité physique affecte-t-elle ma pression artérielle ?

Pendant que vous faites une activité aérobique, votre pression artérielle change.

- Le chiffre supérieur (appelé systolique) va s'élever pendant que vous êtes actif. Plus vous travaillez fort, plus ce chiffre peut monter.
- Le chiffre inférieur (appelé diastolique) restera le même. Chez certaines personnes, il peut descendre un peu. C'est normal.
- Si votre pression artérielle est trop haute, votre fournisseur de soins de santé
 - ✧ pourrait vous dire de surveiller votre pression artérielle quand vous faites de l'activité physique ; ou
 - ✧ vous indiquer des fourchettes de pression artérielle, pour vous permettre de faire de l'activité physique en toute sécurité.

Votre pression artérielle sera plus basse après que vous aurez fait une activité physique aérobie.

- Cette baisse de pression artérielle peut durer plusieurs heures. C'est une des raisons pour lesquelles on recommande de faire de l'activité physique chaque jour : vous en tirez des bienfaits immédiats !
- Souvent, les personnes qui ont une pression artérielle très haute verront les plus grands changements.
- Vous pourriez voir une baisse plus importante si votre séance d'activité physique dure plus longtemps, ou si vous faites un plus gros effort.

Quelle est votre pression artérielle à l'heure actuelle ?

Quelle est votre pression artérielle idéale ?

La pression artérielle change **AVEC LE TEMPS**

Avec le temps, l'activité physique régulière peut vous aider à atteindre un sain niveau de pression artérielle.

Bon à savoir :

La plupart des gens qui deviennent régulièrement actifs peuvent abaisser leur pression artérielle systolique de *sept points* et leur pression diastolique de *cinq points*.

C'est-à-dire :

- Pression artérielle avant de devenir actif = 154/98
- Pression artérielle après 4 mois d'activité = 147/93

Plus souvent vous serez actif, plus vite ces changements pourraient se manifester.

Amusez-vous ! Assurez-vous que l'activité physique amusante joue un rôle durable dans votre vie.



D'autres bienfaits

Faire régulièrement de l'activité physique peut vous procurer bien d'autres bienfaits, comme :

- réduire la quantité de médicaments dont vous avez besoin pour votre pression artérielle ;
- 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 peuvent vous aider à gérer et à améliorer votre pression artérielle.
- Vous obtiendrez beaucoup de bienfaits en étant plus actif.
- Amusez-vous ! Assurez-vous que l'activité physique amusante joue un rôle durable dans votre vie.

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

Haute pression artérielle :

comment faire de l'activité physique en toute sécurité

L'activité physique aérobique peut vous aider à gérer et à améliorer votre pression artérielle.

Les activités aérobiques font travailler votre cœur et vos poumons. Visez 150 minutes d'activités aérobiques par semaine, comme marcher d'un pas vif ou nager.

C'est important d'assurer votre sécurité quand vous êtes actif.

Ce papillon vous donnera quelques conseils de sécurité que vous pourrez suivre.

Vos médicaments et votre sécurité

Prenez-vous des médicaments pour votre pression artérielle, comme un diurétique, un bêta-bloquant ou un médicament similaire ? Vérifiez si c'est le cas auprès de votre fournisseur de soins de santé.

Vous pouvez quand même faire de l'activité physique, mais vous aurez besoin de prendre quelques précautions pour assurer votre sécurité.

- 1) Assurez-vous de vous rafraîchir. Avec vos médicaments, votre corps pourrait avoir plus de difficulté à se refroidir quand vous êtes actif. Gardez votre corps plus frais en :
 - ✓ buvant beaucoup d'eau pendant votre activité,
 - ✓ faisant vos activités le matin ou le soir quand le temps est plus frais (par temps chaud ou humide),
 - ✓ diminuant l'intensité (à quel point vous vous poussez) et / ou la durée de votre activité quand la température ou l'endroit où vous faites votre activité est chaud ou humide.

Buvez beaucoup d'eau, pendant et après vos activités physiques.



2) Vos médicaments peuvent affecter votre glycémie et vous pourriez vous sentir un peu faible. Si vous vous sentez faible ou étourdi :

- ✓ arrêtez l'activité ou ralentissez,
- ✓ prenez un comprimé de glucose ou mangez un bonbon dur,
- ✓ attendez de bien vous sentir avant de recommencer votre activité.

Conseils de sécurité généraux

Gardez à l'esprit ces quelques conseils généraux de sécurité quand vous faites de l'activité physique :

- ✓ ne retenez pas votre souffle,
- ✓ commencez par des séances d'intensité légère à modérée,
- ✓ écoutez votre corps et prenez des pauses au besoin,
- ✓ faites toujours vos exercices de réchauffement et de récupération.

À retenir :

L'activité aérobique peut vous aider à gérer et à améliorer votre pression artérielle. Cependant, assurez-vous de rester en sécurité et de vous amuser en faisant de l'activité physique.

L'activité physique et le diabète de type 2

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

Ce papillon décrit :

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

- 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.

Essayez d'être actif la plupart des jours de la semaine !



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

Activités physiques aérobiques

À quelle fréquence ?

Visez **150 minutes d'activités aérobiques par semaine.**

Cela pourrait être :

- des séances plus courtes, comme 10 minutes, 3 fois / jour ;
- des séances plus longues, comme 30 minutes / jour ou plus, 5 jours / semaine ou plus.

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 et plus rapidement,
- vous pouvez encore parler facilement, mais pas chanter.

Quelles activités aérobiques aimeriez-vous faire ?



Visez 150 minutes d'activités aérobiques par semaine !

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

Activités physiques contre résistance	
À quelle fréquence ?	Essayez de faire des exercices de résistance 2-3 fois par semaine. C'est important de faire des exercices de résistance pour chacun de vos principaux groupes de muscles. Choisissez-en une variété pour chaque séance, c'est-à-dire de 6-10 activités différentes.
À quelle intensité ?	C'est important de garder vos efforts à un niveau d'intensité qui est sécuritaire pour vous. Par exemple : <ul style="list-style-type: none">• Commencez par faire une « série » d'un certain exercice ou d'une activité. Une série doit comprendre de 10-15 répétitions, comme 10-15 flexions sur jambes, par exemple.• Avec le temps, vous pouvez augmenter lentement le nombre de séries de chaque exercice ou le poids que vous levez.
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.	

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.

Essayez de faire des exercices de résistance 2-3 fois par semaine !



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.

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 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.

Diabète : comment faire de l'activité physique en toute sécurité

C'est important de faire des activités physiques aérobiques et des exercices contre résistance quand on fait du diabète.

Les activités aérobiques vous font respirer un peu plus rapidement et transpirer un peu. Visez 150 minutes d'activités aérobiques par semaine, comme marcher d'un pas vif ou nager.

Les exercices de résistance vous font utiliser vos muscles pour pousser, tirer ou lever. Essayez de faire des exercices contre résistance 2-3 fois par semaine.

Ce papillon vous fournit de l'information qui vous aidera à faire vos activités en toute sécurité. Les sujets traités comprennent :

- le suivi de votre taux de glycémie (le glucose dans votre sang),
- les soins des pieds,
- vos médicaments et
- des conseils de sécurité généraux sur l'activité physique.

Suivre votre taux de glycémie

Prenez-vous de l'insuline ou des pilules d'insuline à libération prolongée ? Si c'est votre cas, c'est important de surveiller votre taux de glycémie quand vous êtes actif.

- Vérifiez votre taux de glycémie **avant, pendant et après** vos activités physiques.
- Cela vous aidera à prévenir et à traiter les baisses de glycémie.
- Ceci est vraiment important si vous commencez à faire de nouvelles activités ou de nouveaux programmes d'exercices.

Si vous prenez de l'insuline, c'est important de vérifier votre glycémie quand vous faites de l'activité physique.



Le tableau ci-dessous est réservé aux personnes qui prennent de l'insuline ou des pilules d'insuline à libération prolongée. Il vous propose des balises sur la glycémie et des conseils de sécurité à suivre quand vos faites de l'activité physique.

À faire : Parlez de ce tableau avec votre fournisseur de soins de santé pour vous assurer qu'il correspond bien à votre situation !

Avant l'activité physique	<p>Si votre niveau de glycémie est :</p> <ul style="list-style-type: none">• au-dessous de 5,6 mmol/L, il est peut-être trop bas pour faire de l'activité physique en ce moment.• Vous avez peut-être besoin de manger une petite collation avant de commencer (15 grammes de glucides, comme un fruit ou une tranche de pain).
Pendant l'activité physique	<ul style="list-style-type: none">• Vérifiez votre glycémie toutes les 30 minutes.• Surveillez les signes de baisse de glycémie, comme les étourdissements, les maux de tête ou la confusion. <p>Si votre glycémie est basse (moins de 4,0 mmol/L) :</p> <ul style="list-style-type: none">✓ arrêtez et reposez-vous,✓ prenez une collation (15 grammes de glucides à action rapide, comme un comprimé de glucose ou un bonbon dur contenant du sucre),✓ vérifiez ensuite votre glycémie 15 minutes plus tard. <p>Continuez votre activité quand votre glycémie a retrouvé un niveau sécuritaire.</p>
Après l'activité physique	<ul style="list-style-type: none">• Vérifiez immédiatement votre glycémie.• Vérifiez-la de nouveau 2-3 fois pendant les deux heures qui suivent. <p>Si votre glucose sanguin est bas (au-dessous de 4.0 mmol/L) :</p> <ul style="list-style-type: none">✓ prenez une collation (15 grammes de glucides à action rapide, comme un comprimé de glucose ou un bonbon dur contenant du sucre),✓ vérifiez ensuite votre glycémie 15 minutes plus tard.



Voici deux exemples de collations contenant 15 grammes de glucides : une petite pomme ou une demi-tasse de yogourt.



Autres conseils de sécurité

- ✓ Faites votre activité 1-2 heures après avoir mangé.
- ✓ Ne faites pas d'activité physique immédiatement après avoir pris de l'insuline.
- ✓ Évitez de faire des activités tard le soir, pour empêcher votre glycémie de baisser pendant votre sommeil.
- ✓ Ayez toujours sur vous une forme de glucide à action rapide. Par exemple, apportez des comprimés de glucose ou des petits bonbons durs contenant du sucre.
- ✓ Parlez avec votre fournisseur de soins de santé des façons de prévenir l'hypoglycémie avec votre insuline et votre diète.

Soins des pieds

C'est très important de prendre soin de vos pieds si vous faites du diabète.

Demandez à votre fournisseur de soins de santé si vos pieds courent un risque ou s'ils pourraient vous causer des problèmes quand vous faites de l'activité physique.



Vérifiez chaque jour si vos pieds ont des plaies ou des blessures.

Vos pieds vous inquiètent ?

Vous préférez peut-être faire des activités physiques qui ne vous forcent pas à rester debout trop longtemps.

Ces activités aideront à réduire la pression sur vos pieds :

- activités aquatiques : aquagym, aquajogging, natation ;
- bicyclette (à l'intérieur ou à l'extérieur) ou vélo pour bras ;
- rame ;
- exercices assis.

Voici quelques conseils additionnels pour garder vos pieds en forme :

- Ne portez que des souliers qui vous vont parfaitement.
- Vérifiez chaque jour si vos pieds ont des plaies ou des blessures. S'il faut les laisser guérir, reportez vos activités physiques au besoin ou essayez certaines des activités dans la liste ci-dessus.
- Faites toujours examiner immédiatement toute blessure aux pieds.
- Après une certaine période d'activité, assurez-vous de prendre une pause pour vérifier vos pieds.

Vos médicaments et votre sécurité

Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ? Vérifiez auprès de votre fournisseur de soins de santé pour en être certain.

Vous pouvez tout de même faire de l'activité physique, mais vous devez prendre quelques précautions pour assurer votre sécurité :

- 1) Assurez-vous de vous rafraîchir. Avec vos médicaments, votre corps pourrait avoir plus de difficulté à se refroidir quand vous êtes actif. Gardez votre corps plus frais en :
 - ✓ buvant beaucoup d'eau pendant votre activité,
 - ✓ faisant vos activités le matin ou le soir quand le temps est plus frais (par temps chaud ou humide),
 - ✓ diminuant l'intensité (à quel point vous vous poussez) et / ou la durée de votre activité quand la température ou l'endroit où vous faites votre activité est chaud ou humide.
- 2) Vos médicaments peuvent affecter votre glycémie et vous pourriez vous sentir un peu faible. Si vous vous sentez faible ou étourdi :
 - ✓ arrêtez l'activité ou ralentissez,
 - ✓ prenez un comprimé de glucose ou mangez un bonbon dur,
 - ✓ attendez de bien vous sentir avant de recommencer votre activité.

Conseils de sécurité généraux

Gardez à l'esprit ces quelques conseils généraux de sécurité quand vous faites de l'activité physique.

- Faites toujours vos exercices de réchauffement et de récupération.
- Écoutez votre corps et prenez des pauses au besoin.
- Buvez de l'eau avant, pendant et après l'activité physique.
- Portez votre bracelet d'identification MedicAlert.

À retenir :

L'activité aérobique peut vous aider à gérer et à améliorer votre pression artérielle. Cependant, assurez-vous de rester en sécurité et de vous amuser en faisant de l'activité physique.

Poids-santé et activité physique

Beaucoup d'entre nous savons qu'un poids-santé est important pour notre santé.

Cependant, nous savons aussi que ce n'est pas facile de gérer notre poids corporel. La bonne nouvelle, c'est que l'activité physique régulière peut vous aider à atteindre et à maintenir un poids-santé.

Ce papillon vous expliquera :

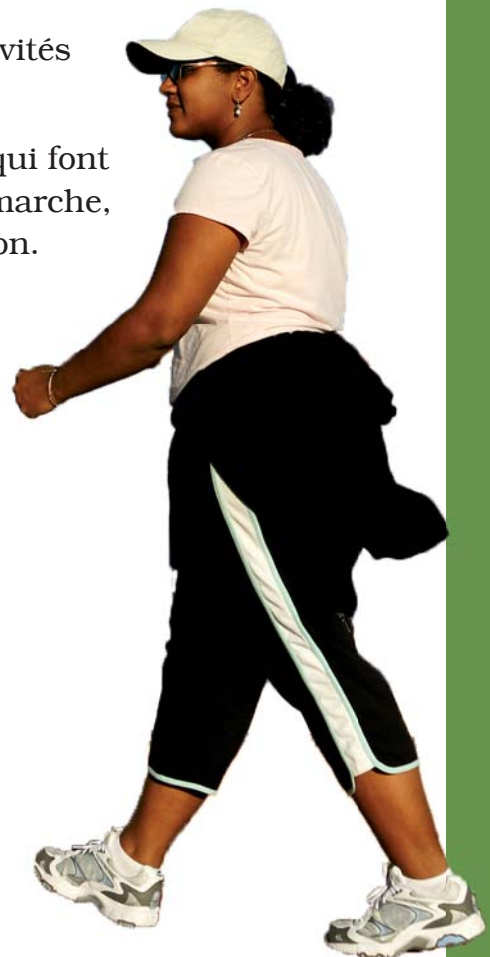
- combien d'activité physique vous devriez faire et
- comment l'activité physique peut vous aider à gérer votre poids.

Combien d'activité physique devrais-je faire ?

Les activités aérobiques sont les meilleures activités pour gérer votre poids.

Les activités aérobiques sont le genre d'activités qui font travailler votre cœur et vos poumons, comme la marche, la bicyclette, le jogging, le ski de fond et la natation.

Les activités aérobiques sont les meilleures activités pour gérer votre poids.



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

Activités physiques aérobiques	
À quelle fréquence ?	Visez 150-250 minutes d'activités aérobiques par semaine. Cela pourrait être : <ul style="list-style-type: none">• des séances plus courtes, comme 10 minutes, 3 fois / jour ;• des séances plus longues, comme 30 minutes / jour ou plus, 5 jours / semaine ou plus.
À quelle intensité ?	Essayez de faire un effort d'intensité <i>modérée-à-énergique</i> . Cela veut dire que : <ul style="list-style-type: none">• votre cœur bat plus vite,• votre corps se réchauffe,• vous pouvez commencer à transpirer,• vous respirez plus profondément et plus rapidement.
Quelles activités aérobiques aimeriez-vous faire ?	

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,
- **l'intensité** de votre effort.

L'activité physique et la gestion du poids

La nourriture que vous mangez et vos habitudes alimentaires sont très importantes par rapport à la gestion de votre poids. Cependant, l'activité physique peut aussi vous aider !

L'activité physique vous aide à :

- utiliser plus d'énergie (brûler plus de calories),
- réduire le stress et mieux dormir,
- améliorer la façon dont votre cœur fonctionne et
- augmenter votre force en général.

Il y a trois étapes à franchir pour gérer votre poids :

- 1) Arrêter la prise de poids.
- 2) Perdre le poids.
- 3) Maintenir la perte de poids.

Arrêter la prise de poids

Avant de pouvoir perdre du poids, votre première étape devrait consister à vous efforcer *d'éviter de prendre plus de poids*.

C'est important de découvrir *pourquoi* vous avez pris du poids. Parlez-en avec votre fournisseur de soins de santé.

Changer votre diète et faire plus d'activités physiques peut vous aider à arrêter de prendre du poids.

Mythe : Si je fais plus d'activité physique, je peux manger ce que je veux.

Réalité : Cela prend beaucoup d'activité physique pour « brûler » ce qu'on mange. Par exemple, il faut environ :

- 1 heure de marche pour « brûler » une cannette de boisson gazeuse,
- 7 heures de marche pour « brûler » un repas rapide typique (un hamburger, une frite et une boisson gazeuse).

Perdre le poids

Il vaut mieux perdre du poids lentement. Une perte de poids saine ne représente pas plus de deux livres par semaine.

Parlez avec votre fournisseur de soins de santé pour établir un objectif sain de perte de poids.

Saviez-vous que l'activité physique seule ne conduit pas toujours à une perte de poids ?

Assurez-vous d'incorporer une nourriture saine et de saines habitudes alimentaires à votre programme de perte de poids. Parlez avec un diététiste pour en apprendre plus sur tous les changements que vous pourriez faire.

L'activité physique vous aide à :

- maintenir un niveau d'énergie élevé,
- utiliser plus de calories,
- améliorer votre force.

Rester à votre nouveau poids après la perte de poids

Pour éviter de reprendre le poids perdu, demeurez actif !

- Trouvez des activités qui vous plaisent et qui sont faciles à faire !
- Invitez vos parents et amis. Faire de l'activité physique avec d'autres personnes vous aidera à rester motivé.
- Faites des activités à des moments et à des endroits qui vous conviennent, et qui cadrent facilement avec vos habitudes de vie.
- Continuez à incorporer l'activité physique et les choix alimentaires sains à votre vie.

Réalité : Les personnes qui continuent de faire de l'activité physique régulière après une perte de poids ont plus de chances de rester à leur nouveau poids corporel.

À retenir :

- L'activité physique régulière peut vous aider à atteindre et à maintenir un poids-santé.
- Vous obtiendrez beaucoup d'autres bienfaits en étant plus actif.
- Amusez-vous ! Assurez-vous que l'activité physique amusante joue un rôle durable dans votre vie.

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



Invitez vos parents et amis. Faire de l'activité physique avec d'autres personnes vous aidera à rester motivé.

Financement de l'Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation.

Réalisation de l'Alberta Centre for Active Living,
www.centre4activeliving.ca.

