

# Planifier pour faire de l'activité physique régulièrement

## Un programme simple pour la marche

Il peut sembler difficile de faire de l'activité physique régulière. Un programme de marche est un bon point de départ. Suivez le programme en augmentant votre fréquence, temps et intensité de marche avec la progression proposée. L'Association canadienne du diabète recommande 150 minutes d'activité physique par semaine.

## Progression du programme de marche

Tableau adapté de : Warburton, et al. 2006

Stades	Semaine	Fréquence (jours/semaine)	Intensité		Échelle de Borg (10 pt)	Durée (min)
			Effort	Borg (10 pt)		
De départ	1	2	Faible	2	2	10
	2	2	Faible	2	2	10 - 15
	3	2 - 3	Moyen	3	3	15
	4	3	Moyen	3	3	15
	5 - 7	3 - 4	Moyen - Assez difficile	3 - 4	3 - 4	15 - 20
D'amélioration	8 - 10	4	Moyen - Assez difficile	3 - 4	3 - 4	20
	11 - 13	4	Assez difficile	4	4	20 - 25
	14 - 16	4	Assez difficile	4	4	25
	17 - 20	4	Assez difficile	4 - 5	4 - 5	25 - 30
	21 - 24	4 - 5	Assez difficile - difficile	4 - 5	4 - 5	25 - 30
	25 +	3 - 5 +	Moyen - difficile	3 - 5	3 - 5	30+

\*Commencez au stade d'amélioration si vous faites déjà un peu d'activité physique et si votre état de santé le permet. Si vous avez de la difficulté à marcher, votre prestataire de soins diabétiques peut vous aider à trouver d'autres types d'activités physiques utiles chez les personnes diabétiques.

## Échelle de borg (Perception de l'effort)

- 0 Rien
- 1 Très légère
- 2 Légère
- 3 Moyenne
- 4 Assez difficile
- 5 Difficile (respiration profonde)
- 6
- 7 Très difficile (à bout de souffle)
- 8
- 9
- 10 Maximale

## L'intensité est importante

### Légère (échelle de Borg 1 - 2)

Une marche facile, le golf, le jardinage, le ménage, le lavage, s'étirer, le yoga, le curling ou les quilles.

### Moyenne (échelle de Borg 3 - 6)

Une marche rapide, monter les escaliers, tondre le gazon, la natation, ou la danse.

### Intensité élevée\* (échelle de Borg > 7)

Course, cyclisme, hockey sur glace, basket-ball, s'entraîner en gymnase.

\*L'activité physique à intensité élevée devrait seulement être débutée après le consentement de votre médecin ou avec les conseils d'un professionnel de l'exercice qualifié.



## L'activité physique régulière et le diabète

L'activité physique régulière peut ralentir et prévenir la progression du diabète. L'Association canadienne du diabète conseille de faire 150 minutes d'activité aérobie par semaine.

Durant l'activité physique, les muscles actifs permettent à votre organisme d'utiliser le glucose plus efficacement. Cet effet dure de 1 à 2 jours. Ainsi, l'activité physique régulière est plus importante pour mieux gérer votre glycémie et votre diabète.

La technologie et la vie moderne ont enlevé plusieurs formes d'activité physique de notre vie quotidienne. Ceci est une autre raison importante pour laquelle il faut être actif à tous les jours.

## Quelles activités pouvez-vous faire?

Il existe plusieurs types d'activités physiques. Vous pouvez obtenir des bienfaits sur votre santé en continuant à faire des choses simples comme :

- Prendre les escaliers
- Travailler dans votre jardin (le jardinage)
- Jouer avec vos enfants
- Tondre votre gazon
- Marcher autour du centre commercial
- Le cyclisme, la natation, ou le golf

## Vérifier le reste de ce dépliant afin de voir comment planifier l'activité physique et un mode de vie sain.

326522



## Se décider à devenir actif physiquement de façon régulière

On sait tous que l'activité physique est une des choses les **PLUS IMPORTANTES** pour gérer votre diabète et améliorer votre santé. On sait aussi qu'il peut être difficile de commencer une vie active.

Utilisez l'espace fourni pour comparer les Pour et les Contre de l'inactivité. Faites une liste des raisons pour lesquelles vous n'êtes pas actif de façon régulière.

## Les pour (les choses agréables) de l'inactivité :

1. J'ai le temps de faire autre chose.
2. Je n'ai pas besoin d'essayer quelque chose de nouveau.
3. Je peux relaxer.
- 4.
- 5.

## Les contre (les inconvénients) de l'inactivité :

En demeurant inactif :

1. Mon diabète deviendra plus difficile à gérer.
2. Je continuerai à grossir.
3. Les complications associées au diabète s'aggraveront (yeux, reins, problèmes aux nerfs et le risque de maladie cardiaque).
4. Ma qualité de vie diminuera.
- 5.

Considérer les raisons pourquoi vous n'avez pas été aussi actif que vous auriez aimé.

## Les contre (les choses désagréables) de l'activité physique :

1. L'activité physique prend du temps.
2. L'exercice est difficile.
3. Il peut provoquer une hypoglycémie.
- 4.

Maintenant comparez ces CONTRE avec les POUR d'activité physique. Ajoutez n'importe quelle autre POUR ou CONTRE important pour vous.

## Pour (bienfaits) de l'activité physique En étant actif de façon régulière, je peux avoir :

1. Un meilleur contrôle de ma glycémie (A1C plus basse).
2. Meilleure contrôle de mon poids.
3. Une pression artérielle plus basse.
4. Des os et des muscles plus forts.
5. Un risque plus faible de crise cardiaque, d'un ACV, de cancer, et de complications aux yeux, au coeur, aux reins et de neuropathies associés au diabète.
6. Plus d'énergie.
7. Une amélioration de la qualité de vie.
- 8.
- 9.

## Qu'est-ce qui est plus important pour vous?

Comparez vos listes. Si les raisons d'être actif à long terme l'emportent sur les raisons pour rester inactif, vous êtes prêt à faire les premiers pas vers l'activité physique régulière (l'activité physique quotidienne).

Consultez la prochaine section de ce dépliant afin de faire les premiers pas vers un mode de vie actif. Vous pouvez le faire par vous-même ou avec de l'aide d'un prestataire de soins diabétiques. Parfois juste un peu d'aide est tout ce dont vous avez besoin pour avancer dans la bonne direction.

## Faire les premiers pas

Peut-être que tout ce dont vous avez besoin est d'un peu d'aide pour vaincre les défis rencontrés pour être actif.

## Faire de l'activité physique une priorité.

✓ Votre organisme a besoin d'activité physique quotidienne pour être en santé. Pensez à l'activité physique comme étant aussi importante que l'alimentation ou le sommeil.

## Intégrer l'activité physique dans votre journée.

✓ Choisissez le même temps de la journée pour être actif. La programmation de l'activité physique dans votre quotidien pourrait vous aider à être plus actif.

## Vous n'avez pas besoin d'essayer quelque chose de nouveau.

✓ L'activité physique régulière est peut être déjà dans votre quotidien comme par exemple, le jardinage ou la marche. En étant plus régulier avec votre activité, vous améliorerez davantage votre diabète.

## Ne laissez pas votre diabète vous arrêter.

✓ Chez la plupart des personnes qui souffrent de diabète, marcher et faire des activités d'intensité faible à moyenne n'est pas dangereux et est avantageux. Rappelez-vous de bien prendre soin de vos pieds et d'être conscient de votre glycémie lorsque vous faites de l'activité physique.

## L'activité physique et l'exercice deviennent plus faciles.

✓ Lorsque vous êtes actif, votre fréquence cardiaque augmente. Il se peut que votre ventilation soit plus intense, que votre sudation soit abondante et même que vous ressentiez un peu de douleur retardée le matin suivant. Cela est normal. À mesure que votre condition physique s'améliore avec le temps, tous les types d'activité physique que vous faites vont être plus faciles et plus plaisants !

## Il vaut la peine de persévérer.

✓ Si vous avez de la difficulté de commencer à faire de l'activité physique, essayez de faire un plan. Il y aura peut-être quelques faux départs au début. Cela est normal. Essayez de voir votre prochaine opportunité d'activité physique comme un pas de plus vers une routine d'activité physique.

## Faire un plan

Il est important de penser au **quoi**, au **quand**, au **où**, et au **comment** vous serez actif physiquement.

Écrivez votre plan ci-dessous – plus vos plans seront spécifiques et personnels, plus les chances seront que vous pourrez suivre vos objectifs.

## Quoi?

Je prévois être actif de façon régulière à partir de :

## Combien de temps?

Durant la prochaine semaine, je prévois faire mes activités physiques \_\_\_\_\_ minutes à chaque fois.

## Quand?

Je prévois être actif les jours suivants (cochez le temps et les jours) :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
AM							
PM							

## Où?

Un bon endroit pour faire mes activités planifiées est (par exemple, sur les terrains à mon lieu de travail) :

## Comment?

La chose principale qui va m'empêcher de faire mon activité régulièrement est (par exemple, quand j'attends jusqu'à la fin de la journée pour y aller) :

Ma stratégie pour surmonter ce problème est (par exemple, d'aller marcher durant la journée) :

Maintenant que vous êtes prêt, le mieux est de commencer! Amusez-vous bien avec votre activité, et appréciez les bienfaits d'un mode de vie actif.