

Un plan d'exercice aérobic

Suivez ce plan pour augmenter votre fréquence, intensité, et temps de marche ou d'autres activités aérobies, pour améliorer votre condition physique cardiovasculaire.

Progression aérobic avancée

Tableau adapté de : Warburton, et al. 2006

| Stades | Semaine | Fréquence (jours/semaine) | Intensité | | Durée (min) |
|--------------|---------|---------------------------|-----------------------------|-------------------------|-------------|
| | | | Effort | Échelle de Borg (10 pt) | |
| Amélioration | 1 - 4 | 4 | Assez difficile | 4 | 25 - 30 |
| | | | Assez difficile | 4 | 30 - 35 |
| | 5 - 7 | 4 | Assez difficile | 4 | 35 - 40 |
| | | | Assez difficile à difficile | 4 - 5 | 40 - 45 |
| | 8 - 10 | 4 | Assez difficile à difficile | 4 - 5 | 45 - 50 |
| | | | Difficile | 5 - 6 | 50 - 55 |
| | 11 - 13 | 4 | Difficile | 5 - 6 | 55 - 60 |
| | | | Difficile | 5 - 6 | 55 - 60 |
| | 14 - 16 | 4 - 5 | Difficile | 5 - 6 | 55 - 60 |
| | | | Difficile | 5 - 6 | 55 - 60 |
| 17 - 20 | 4 - 5 | Difficile | 5 - 6 | 55 - 60 | |
| | | Difficile | 5 - 6 | 55 - 60 | |
| 21 - 24 | 4 - 5 | Difficile | 5 - 6 | 55 - 60 | |
| | | Difficile | 5 - 6 | 55 - 60 | |
| Maintien | 25 + | 4 - 5 + | Moyenne à difficile | 4 - 6 | 30 - 60 |

L'exercice régulier

En incluant de l'exercice dans votre vie quotidienne, vous avez déjà franchi des pas importants pour gérer votre diabète. Maintenir de l'exercice régulier dans votre routine hebdomadaire est le prochain pas à faire pour gérer votre diabète avec succès.

NOTE: L'exercice peut affecter les réponses à votre médication. Assurez-vous de mesurer votre glycémie régulièrement. Parlez en avec un prestataire de soins diabétiques si vous avez des questions.

L'échelle de borg = perception de l'effort

Choisissez le numéro qui correspond au mot ou à la phrase qui décrit le mieux votre intensité d'effort physique, et de fatigue que vous ressentez durant une activité physique. Ce chiffre représente votre **intensité** d'exercice. Enregistrez-le sur votre journal d'exercice après chaque séance.

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

Faible (échelle de Borg 1 - 2)

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

Moyenne (échelle de Borg 3 - 6)

Une marche rapide, monter les escaliers, musculation, natation ou randonnée.

Élevée* (RPE > 7)

Course, cyclisme, hockey sur glace, basket-ball, s'entraîner dans un centre de conditionnement physique.

*L'activité physique à intensité élevée devrait seulement être faite avec le consentement de votre médecin ou sous la supervision d'un professionnel de l'exercice qualifié.

Vous devrez chercher de l'aide auprès d'un prestataire de soins diabétiques si :

- Vous avez des difficultés avec les exercices.
- Vous avez des malaises durant l'exercice comme le souffle court, de la douleur dans la poitrine ou les bras, des douleurs articulaires, ou des épisodes d'étourdissements.
- Vous avez souvent des glycémies basses.

Activité physique et exercice

L'exercice est une forme d'activité physique qui est faite à une intensité assez élevée pour améliorer votre condition physique. L'exercice de musculation, la marche rapide, le cyclisme, et le jogging sont des exemples d'exercice. Comme l'exercice est plus difficile que simplement une accumulation d'activité physique durant votre journée, il demande de la planification, un certain niveau d'habiletés et un peu plus d'effort.

Avantages de l'exercice

Alors que l'exercice nécessite plus d'engagement de temps et d'énergie, les bienfaits de l'exercice sont généralement supérieurs à ceux de l'activité physique.

Quels sont les bienfaits immédiats?

L'exercice (comme la marche rapide ou l'exercice de musculation) utilise plus de muscles à une intensité plus élevée, donc plus d'énergie est utilisée. Cela vous permet de contrôler votre glycémie plus facilement.

Quels sont les bienfaits de persévérer?

À long terme, l'exercice peut finir par :

- Améliorer votre condition physique et votre composition corporelle.
- Réduire les complications associées au diabète et baisser votre risque de développer une maladie cardiovasculaire.
- Améliorer votre diabète, ce qui inclut la glycémie, les lipides sanguins, et la pression artérielle.
- Améliorer globalement votre condition physique et votre santé. Vous pourrez profiter davantage de la vie.

Consultez le reste de ce dépliant pour voir comment maintenir 150 minutes d'exercice aérobic d'intensité moyenne à élevée chaque semaine peut vous aider à gérer votre diabète.



326524

Fixer des objectifs – rester motivé

Lorsque vous essayez de rester actif, c'est plus facile si vous des objectifs à atteindre.

En utilisant l'espace fourni, écrivez votre objectif d'activité physique ou d'exercice que vous souhaitez atteindre.

Vous pouvez faire ceci tout seul ou avec l'aide de votre prestataire de soins diabétiques.

Mon OBJECTIF est de :

Est-ce que l'objectif est SMART?

Il est plus facile d'atteindre vos objectifs s'ils sont Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, et Temporellement défini. Réviser vos objectifs. En utilisant les exemples ci-dessous, vérifiez si votre objectif est SMART.

Est-ce que mon objectif est...

| | | |
|---|--|---|
| S | S = Spécifique | S |
| | «Perdre 5 kg (11 livres)» au lieu de «perdre du poids.» | |
| M | M = Mesurable | M |
| | «Marcher 35 minutes chaque jour» au lieu de «marcher plus.» | |
| A | A = Atteignable | A |
| | «Perdre 2 kg (5 livres) dans un mois» au lieu de «10 kg (22 livres) dans un mois.» | |
| R | R = Réaliste | R |
| | “Je veux perdre du poids, pour que je puisse jouer avec mes enfants.” | |
| T | T = Temporellement défini | T |
| | « Perdre 5 kg (11 livres) en 2 mois» au lieu de «perdre du poids.» | |

Si vous avez besoin de changer votre objectif, transformez-le en objectif **SMART** pour vous aider à rester motivés.

Pour un objectif encore plus motivant, écrivez-le et affichez-le dans un endroit visible pour le lire chaque jour.

Comment poursuivre votre objectif

Commencer et rester dans un programme d'activité physique ou d'exercice peut être difficile pour plusieurs personnes. Cependant, il y a quelques stratégies que vous pouvez utiliser pour vous aider à poursuivre votre objectif.

Utilisez vos objectifs pour guider votre progrès

Établissez des objectifs réalistes et à court terme pour chaque semaine; par exemple, sortir pour faire de l'exercice 3 fois par semaine. Les objectifs SMART aident à vous motiver et vous donnent quelque chose à viser.

Si vous n'atteignez pas votre objectif, demandez-vous pourquoi. Modifiez-le et persévérez.

Récompensez-vous

Récompensez-vous lorsque vous atteignez vos objectifs. Souvent, les récompenses vous donnent du plaisir et aident à marquer vos accomplissements.

Acheter de nouveaux vêtements parce que vous avez perdu du poids ou aller faire du camping parce que vous êtes plus mobile qu'avant sont des exemples de bonnes façons de vous récompenser.

Construire sur le succès

Vous êtes déjà actif, c'est formidable! Une progression dans votre programme est importante pour profiter des bienfaits à long terme. Consultez le plan de progression dans ce dépliant de vous guider.



À mesure que vous deviendrez plus confortable, essayez différents types d'exercice ou simplement dans un ordre différent. La variété vous aidera à ne pas vous ennuyer – mettez-y du piquant ! Essayez de nouvelles formes d'activités avec la confiance que vous avez acquise.

Impliquez d'autres personnes

Des personnes sont intéressées à votre santé et souvent elles vous aident à persévérer. Donc, parlez de votre programme d'exercice (par exemple, à un ami, votre époux, ou vos enfants).

Trouvez un partenaire ! Avoir quelqu'un (par exemple, un ami, votre époux, ou un collègue) avec qui faire de l'exercice est une bonne façon de rester motivé et d'aider à le rendre plus amusant. Demandez au personnel de votre centre diabétique local s'il peut vous identifier d'autres personnes qui désirent être actives.

Prévenir les blessures

Soyez conscient qu'il y aura des journées où vous n'aurez pas envie de faire de l'exercice à cause d'une maladie ou d'une blessure. Votre santé globale est importante.

Manquer une séance d'exercice ne devrait signifier la fin de votre programme. Une fois que vous vous sentirez mieux, recommencez votre programme graduellement et lentement. Vous reviendrez à votre état original dans peu de temps.

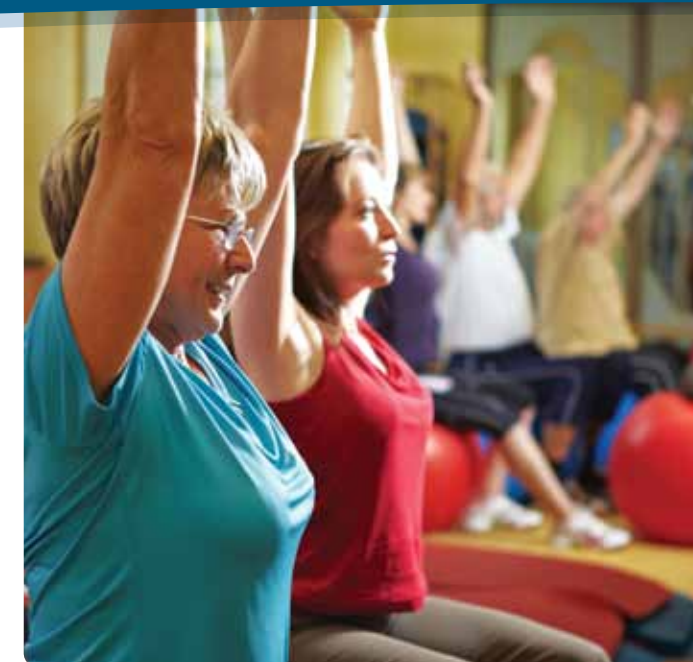
Rappelez-vous, à mesure que vous continuez votre activité physique ou votre programme d'exercice, assurez-vous de vérifier votre glycémie régulièrement si vous êtes à risque de faire de l'hypoglycémie. Choisissez une alimentation en équilibre énergétique avec votre activité et prenez soin de vos pieds.

Planifiez pour les périodes plus difficiles

Personne n'est actif physiquement tout le temps. Manquer une séance d'activité qui était planifiée n'est pas la fin du monde, c'est normal. Cependant, planifier à l'avance ces périodes difficiles pourrait vous aider à rester actif. Utilisez les questions suivantes pour vous aider à faire un plan à rester actif.

Si vous avez eu des difficultés à rester actif dans le passé :

- Quelle était la difficulté?
- Qu'auriez-vous pu faire de différent?
- Qu'est-ce que vous a aidé à reprendre vos habitudes d'activité physique?



Quel niveau de confiance avez-vous quant à votre capacité de rester actif durant le prochain mois?

- 5 - Très confiant
- 4 - Confiant
- 3 - Assez confiant
- 2 - Pas trop confiant
- 1 - Pas confiant du tout

Si vous avez coché moins que 4, considérez les conseils suivants pour planifier les périodes difficiles.

Identifiez les situations où vous aurez de la difficulté à rester actif.

Planifiez comment vous ferez face aux situations en question afin d'augmenter vos chances de réussir.

Considérez ces exemples :

- **Situation.** Un événement non planifié après le travail (lorsque vous faites votre exercice habituellement).
Solution possible. Planifiez pour compenser le temps perdu à chaque semaine pour contrer les changements non planifiés de votre horaire.
- **Situation.** Les intempéries de l'hiver.
Solution possible. Changez vos exercices afin que vous puissiez être actif à la maison.

Pour continuer à avoir du succès, rappelez-vous de ce que vous avez dû faire pour commencer.