



Diabète et activité physique

Votre prescription d'exercice

Nom du patient :

Date :

En tant que fournisseur de soins de santé, je vous recommande de suivre la prescription d'activité physique cochée plus bas (Choisir tout ceux qui s'applique) :

- 1. **Augmentez votre activité physique quotidienne et réduisez les périodes de sédentarité.** Limitez vos activités de loisirs sédentaires à 2 heures par jour.
- 2. **Commencez à pratiquer régulièrement des exercices aérobiques*** _____ minutes _____ fois par semaine (L'objectif est d'atteindre 150 minutes par semaine, mais certaines personnes doivent commencer avec aussi peu que 5 à 10 minutes par jour et augmenter graduellement.)
- 3. **Commencez à faire des exercices de résistance**** 2 jours par semaine.
- 4. **Continuez à pratiquer régulièrement des exercices aérobiques*** 5 fois par semaine pendant 30 minutes au minimum par session.
- 5. **Continuez à pratiquer régulièrement des exercices de résistance**** 3 jours ou plus par semaine.

*On entend par exercices aérobiques, des exercices continus qui augmentent la respiration et le rythme cardiaque, comme la marche, la bicyclette ou le jogging.

**Les exercices contre résistance sont de brefs exercices répétitifs effectués avec des poids, des appareils de musculation, des bandes de résistance ou le poids d'une personne en vue de renforcer les muscles.

La pratique régulière de l'activité physique est l'un des moyens les plus importants pour gérer votre diabète et bien vivre avec le diabète. Toutefois, de nombreuses personnes ont besoin d'aide pour commencer un programme d'exercice et atteindre ces objectifs. Plus on pratique l'activité physique, plus on en retire de bénéfiques, peu importe le point de départ. **Consultez les renseignements à l'endos de cette fiche pour mettre en pratique votre prescription d'activité physique.** Vous pouvez me demander de l'aide ou un appui personnalisé, au besoin, ou faire appel à un autre membre de votre équipe de soins de santé.

L'activité physique et l'augmentation de la force musculaire peuvent vous procurer les avantages suivants :

Immédiatement

- Abaissement de la glycémie en 1 heure.
- Amélioration de l'humeur, du sommeil et du niveau d'énergie.
- Augmentation de la production d'insuline par le corps ou de l'efficacité de l'insuline prescrite par le médecin.

À long terme

- Meilleur contrôle de la glycémie.
- Réduction de la quantité de graisses corporelles.
- Meilleure santé du pancréas, des reins, des yeux et des nerfs.
- Réduction du risque de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et de mortalité.

Dans les Lignes directrices 2013 de l'Association canadienne du diabète pour la prévention et le traitement du diabète au Canada, on recommande ce qui suit à toutes les personnes atteintes du diabète :

Pratiquez au minimum 150 minutes d'exercices aérobiques d'intensité moyenne à intense chaque semaine. Pratiquez aussi des exercices contre résistance (haltérophilie ou exercices avec des appareils de musculation) 3 fois par semaine.

Vous pouvez être actif physiquement. C'est plus facile que vous le croyez. Les renseignements suivants vous aideront à mettre en pratique votre prescription d'activité physique.

- 1. Augmentez votre activité physique quotidienne et réduisez les périodes de sédentarité.** Profitez autant que possible de toutes les occasions d'être actif : empruntez les escaliers ou faites vos courses à pied. Ajoutez de nouvelles activités : allez promener votre chien, faites du jardinage, jouez au curling ou au golf. Limitez vos loisirs devant la télévision ou l'ordinateur à moins de 2 heures par jour ; réduisez ou répartissez les périodes où vous restez assis.
- 2. Commencez à pratiquer régulièrement des exercices aérobiques.** Faites de la marche rapide, de la bicyclette ou de la natation pendant au moins 10 minutes à la fois, à tous les deux jours au minimum. Allongez chaque session d'exercice de 5 minutes par semaine.
- 3. Commencez à pratiquer régulièrement des exercices contre résistance.** Demandez l'aide d'un professionnel de l'exercice qualifié, d'un éducateur en diabète ou servez-vous d'une ressource sur l'exercice (comme une vidéo ou une brochure) pour commencer à pratiquer une routine de musculation avec des appareils de musculation, des poids libres (comme des barres ou des haltères), des bandes de résistance ou votre poids corporel. Vous devez faire travailler la plupart de vos muscles en pratiquant de 8 à 10 exercices différents. Pratiquez chaque exercice de 10 à 15 fois à une intensité faible à modérée. Répétez cette routine si vous le pouvez.
- 4. Continuez à pratiquer régulièrement des exercices aérobiques.** Faites au moins 150 minutes d'activités aérobiques chaque semaine; répartissez celles-ci sur 3 jours différents. Ne passez pas plus de 2 jours consécutifs sans faire d'exercice. Par exemple, 30 minutes d'exercice les lundi, mercredi, vendredi, samedi et dimanche = 150 minutes au total. Allongez graduellement vos sessions d'activité jusqu'à 60 minutes ou plus. Essayez d'augmenter l'intensité ou la difficulté de vos activités. Par exemple vous pouvez faire des randonnées en montagne, pratiquer des sports, faire du jogging ou des longueurs de piscine.
- 5. Continuez à pratiquer régulièrement des exercices contre résistance.** Continuez à utiliser des appareils de musculation, des poids et haltères, des bandes de résistance ou votre poids corporel. Vous pouvez pratiquer de 8 à 10 exercices différents pour faire travailler la plupart de vos muscles ; faites de 8 à 10 répétitions de chaque exercice d'intensité modérée à intense. Répétez cette routine 2 ou 3 fois par semaine.

Pour vous renseigner davantage sur l'activité physique et l'exercice, consultez : www.diabetes.ca/physicalactivityvideo

diabetes.ca | 1-800-BANTING (226-8464)

