

Activité physique

Comment l'exercice aide-t-il à gérer le diabète?

- Meilleur contrôle de la glycémie
- Diminution de l'insulino-résistance
- Amélioration de la tension artérielle
- Diminution du taux de cholestérol
- Perte de poids et maintien du poids
- Risque réduit de maladie du cœur et de cancer

1 | La sécurité avant tout

a | Si vous êtes atteint de rétinopathie, d'une maladie cardiovasculaire ou de neuropathie, **PARLEZ À VOTRE MÉDECIN** avant de commencer un nouveau programme d'activité physique.

b | Prenez soin de vos pieds. Vérifiez si vous avez des coupures, des ecchymoses, des ampoules et des plaies avant et après l'exercice. Achetez des chaussures offrant un bon soutien et ne portez pas de semelles en vente libre, lesquelles peuvent causer des ampoules.

c | Ayez avec vous votre carte d'identité et portez votre bracelet ou votre collier MedicAlert®.

d | Écoutez votre corps. Consultez votre médecin si vous êtes très essoufflé ou si vous avez des douleurs thoraciques.

3 | La consommation d'eau

Buvez de l'eau avant, pendant et après l'exercice pour rester hydraté. Si votre glycémie est mal contrôlée, vous courez un risque accru de déshydratation.

2 | La vérification de votre glycémie

Mesurez et notez votre glycémie avant, pendant et après l'activité pour savoir comment l'exercice affecte votre taux de sucre dans le sang. Avant de faire de l'exercice, utilisez le tableau ci-dessous pour guider votre séance d'entraînement.

Glycémie	30 min avant l'exercice	60 min avant l'exercice
< 4 mmol/L	Ne faites pas d'exercice. Suivez la règle des 15/15 pour augmenter votre glycémie.	
< 5,5 mmol/L	15 g de glucides	30 g de glucides
≥ 5,5 mmol/L	Aucun besoin en glucides	15 g de glucides
Ne faites pas d'exercice si : > 14 mmol/L avec corps cétoniques OU > 17 mmol/L sans corps cétoniques.		

4 | Le bon moment pour votre exercice

Le meilleur moment pour faire de l'exercice est 1 à 3 heures après le repas, lorsque la glycémie est généralement la plus élevée. Cependant, mieux vaut faire de l'exercice à n'importe quel moment que de ne pas en faire du tout!

Équilibre entre les 3 types d'activité

1 | Entraînement cardiovasculaire

- Exercice qui utilise vos principaux groupes musculaires pour augmenter votre fréquence cardiaque
- Objectif : 150 minutes par semaine (30 minutes par jour, 5 jours par semaine)



- Marche
- Course
- Randonnée
- Soccer
- Vélo
- Tennis
- Natation
- Danse

2 | Entraînement musculaire

- Exercice qui consiste à travailler contre une résistance, soit de l'eau, des poids et haltères ou le poids de votre corps
- Objectif : 3 jours par semaine



- Haltérophilie
- Bandes élastiques
- Pilates
- Pompes et redressements assis

3 | Étirement

- Exercice qui améliore votre amplitude des mouvements
- Objectif : intégration de l'étirement dans votre programme d'exercices pour améliorer la flexibilité, prévenir les blessures et réduire les douleurs musculaires



- Étirements
- Yoga

Fini les excuses!

Excuses courantes pour ne pas faire d'exercice	Façon de surmonter ces excuses
J'ai des douleurs articulaires ou d'anciennes blessures qui rendent l'exercice difficile.	Essayez la natation, la marche lente, le vélo, l'aviron ou le pilates.
Il fait trop chaud ou trop froid dehors.	Promenez-vous dans un centre commercial ou à un moment de la journée où le temps est plus clément, ou suivez une vidéo d'entraînement à la maison.
Je suis trop fatigué pour faire de l'exercice.	Faites une activité légère comme une petite marche. L'exercice peut stimuler votre niveau d'énergie et vous aider à mieux dormir.
Je n'ai pas le temps de faire de l'exercice.	Même un peu d'activité physique peut être bénéfique. Faites de l'exercice pendant une pause au travail ou après le souper. Prévoyez le temps nécessaire pour votre activité.
Je ne peux pas me payer un abonnement à une salle de sport.	La marche, la course, le saut à la corde et la natation sont des activités économiques. Essayez les redressements assis, les pompes ou les bandes élastiques peu coûteuses.

L'exercice : une activité amusante!

- 1 | Faites des plans avec un ami pour faire de l'exercice ensemble chaque semaine.
- 2 | Créez un groupe de marche dans votre quartier.
- 3 | Jouez avec vos enfants ou petits-enfants.
- 4 | Inscrivez-vous à un sport d'équipe.
- 5 | Marchez ou faites du jogging ou du vélo dans les quartiers que vous aimez.
- 6 | N'en faites pas trop! Choisissez des exercices que vous pourrez faire longtemps.



Exercice en toute saison

- Patinage
- Ski
- Sport de luge
- Marche intérieure
- Cours de mise en forme
- Natation
- Vélo
- Course
- Saut
- Sports de groupe

Fixez-vous des objectifs!

- 1 | Je ferai une promenade de 20 minutes après le souper les lundis, mardis et jeudis.
- 2 | Je participerai à des activités de plein air avec les enfants pendant 2 heures chaque jour la fin de semaine.
- 3 | Je vais suivre un DVD de pilates de 45 minutes dans mon salon tout en regardant la télévision le lundi soir.
- 4 | Je prendrai les escaliers de mon appartement, du métro et du travail tous les jours.
- 5 | Trois jours par semaine, j'ajouterai 25 minutes d'entraînement musculaire à mon programme d'exercices.
- 6 | Mon 1^{er} objectif est : _____
- 7 | Mon 2^e objectif est : _____

Qu'en est-il de l'hypoglycémie?

- L'exercice physique augmente les risques d'avoir une glycémie inférieure à 4 mmol/L.
- Vous pourriez avoir des tremblements ou des sueurs ou vous sentir étourdi, nerveux, affamé ou faible. Si vous présentez l'un de ces symptômes, suivez les conseils ci-dessous.

Règle des 15/15

1. Vérifiez votre glycémie. Si elle est inférieure à 4 mmol/L, suivez la **règle des 15/15**.
2. **TRAITEZ** l'hypoglycémie en prenant 15 g de glucides à action rapide (4 paquets de sucre, 2/3 tasse de jus ou de boisson gazeuse).
3. Attendez 15 minutes. Si votre glycémie est toujours inférieure à 4 mmol/L, **TRAITEZ** à nouveau.