

Bouger

Chapitre 1

Bouger et entreprendre un programme d'exercice

Vous allez découvrir :

1. Comment rester moins assis et bouger plus aide à prévenir les maladies
 - a. Est-ce que je suis souvent assis et pourquoi est-ce que c'est important?
 - b. Comment faire pour rester moins assis?
2. Ce qu'est l'activité physique et comment elle aide à contrôler le diabète
3. Ce qu'est l'exercice et comment il aide à contrôler le diabète
4. Comment commencer à faire de l'exercice
 - a. Qu'est-ce que je dois faire avant de commencer?
 - b. Comment est-ce que je peux planifier mes séances d'exercice?
 - c. Qu'est-ce qui arrive à ma glycémie quand je fais de l'exercice?
 - d. Par quel exercice est-ce que je devrais commencer?

1. Comment rester moins assis et bouger plus aide à prévenir les maladies

Est-ce que je suis souvent assis et comment est-ce que je peux changer cela?

La plupart des adultes passent environ 10 heures par jour assis, ce qui représente la plus grande partie des heures où ils sont éveillés.

Rester assis pendant de longues périodes n'est pas bon pour votre santé. Votre corps change lentement plus vous restez assis. Quand vous n'utilisez pas vos muscles, ils deviennent faibles. Rester assis augmente votre risque de contracter des maladies, comme des maladies du cœur, certains cancers et le diabète. Si vous êtes beaucoup assis, il y a des choses simples que vous pouvez faire pour rester assis moins longtemps.

Comment faire pour rester moins assis?

La première étape pour changer vos habitudes et rester moins assis consiste à faire de l'exercice. L'exercice améliore votre santé et diminue votre risque de contracter des maladies de cœur, le cancer et le diabète. Cependant, l'exercice n'est pas suffisant. Si vous faites de l'exercice mais que vous continuez à être souvent assis, vous risquez toujours la maladie. Vous devez raccourcir les périodes où vous êtes assis.

Remplacez la position assise par la position debout ou le mouvement. Voici quelques exemples :

- Mettez-vous debout quand vous :
 - Travaillez à votre bureau (ou lors des réunions);
 - Prenez les transports en commun;
 - Parlez au téléphone (ou que vous envoyez des textos);
 - Regardez la télévision;
 - Utilisez un ordinateur;
 - Lisez le journal;
 - Pliez des vêtements;
 - Rencontrez des amis et de la famille.

Bouger

Chapitre 1: **Bouger et entreprendre un programme d'exercice**

- Stationnez-vous plus loin de votre travail pour marcher un peu plus en y allant.
- Utilisez davantage les escaliers plutôt que les ascenseurs et les escaliers mécaniques.
- Buvez plus d'eau quand vous travaillez (sauf si votre médecin vous a dit de limiter votre absorption de liquides) afin de faire des pauses régulières pour aller à la toilette.
- Réglez une alarme sur votre ordinateur ou votre téléphone pour vous rappeler de vous lever et de rester debout, ou de vous déplacer toutes les 20 minutes.



Raccourcissez progressivement les périodes où vous êtes assis. Fixez-vous de petits objectifs, par exemple rester moins assis dans votre cycle du matin. Réduisez la durée totale pendant laquelle vous êtes assis à moins de 4 à 6 heures par jour. Au fil du temps, il sera facile de rester moins assis et de bouger plus.

2. Ce qu'est l'activité physique et comment elle aide à contrôler le diabète

L'activité physique est n'importe quel mouvement du corps qui utilise de l'énergie. Des activités physiques peuvent être faites avec des amis ou de la famille, et elles doivent être amusantes pour vous. L'activité physique vous aide à interagir avec les autres et à vous engager à contrôler votre diabète et à vous maintenir en bonne santé. Il existe de nombreux types d'activités physiques que vous pouvez faire, par exemple :

- Marcher jusqu'au magasin;
- Faire des tâches ménagères ou travailler sur votre maison;
- Jardiner;
- Magasiner;
- Jouer dehors avec vos enfants;
- Pratiquer un sport (par exemple, le golf);
- Découvrir une nouvelle technique ou activité.



Toutes ces activités sont utiles pour contrôler votre diabète. Intégrez plus d'activités physiques dans votre programme de la semaine. Une fois que vous êtes plus actif, l'étape suivante est l'exercice planifié.

3. Ce qu'est l'exercice et comment il aide à contrôler le diabète

L'exercice est un type d'activité physique qui est planifié et structuré pour améliorer votre condition physique et fortifier vos muscles. L'exercice :

- Est pratiqué avec une intensité modérée à élevée;
- Devrait durer environ 30 minutes ou plus (qui peuvent être entrecoupées de temps de pause ou réparties en tranches de 10 minutes tout au long de votre journée);
- Est pratiqué la plupart des jours de la semaine (5 jours par semaine).

L'exercice est essentiel pour être en bonne santé. Il aide à limiter les facteurs de risque du diabète, des maladies de cœur et de l'AVC. Il existe de nombreuses raisons de commencer à faire de l'exercice. L'exercice :

- Fait baisser la glycémie. Du sucre est utilisé par vos muscles quand vous faites de l'exercice;
- Renforce la réaction de votre corps à l'insuline (améliore la sensibilité à l'insuline);
- Améliore votre condition physique;
- Fait diminuer votre pression artérielle;

- Atténue les effets du stress sur votre corps;
- Réduit l'envie de fumer quand vous essayez d'arrêter;
- Augmente le taux de cholestérol HDL (bon);
- Fortifie les muscles;
- Fait fondre la graisse corporelle;
- Conduit à des os plus solides et à une meilleure santé des articulations;
- Renforce votre estime de soi;
- Accroît votre niveau d'énergie;
- Améliore votre qualité de vie.

4. Comment commencer à faire de l'exercice

Qu'est-ce que je dois faire avant de commencer?

Prévenez votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice. Des séances d'exercice d'intensité faible à modérée ne présentent pas de risque et peuvent vous aider à contrôler votre diabète.

Ci-dessous se trouve une liste de problèmes de santé qui peuvent signifier que vous devez planifier vos séances d'exercice avec votre médecin. Si vous êtes concerné par l'un des éléments de la liste, parlez à votre médecin de famille. Vous aurez besoin d'analyses plus poussées avant de pouvoir démarrer votre programme d'exercice.

- Je ressens une douleur ou une gêne dans la poitrine, le cou, le haut du dos, la mâchoire ou les bras;
- Je suis essoufflé au repos ou après un léger exercice;
- Je me sens étourdi ou je me suis évanoui;
- Je suis éveillé la nuit en étant essoufflé;
- Je me sens essoufflé quand je me couche, et m'asseoir améliore les choses;
- Mes chevilles sont gonflées;

- Mes battements de cœur sont irréguliers ou mon cœur s'emballé;
- J'ai un problème cardiaque;
- Je prends des médicaments pour le cœur;
- J'ai un souffle cardiaque;
- Je ressens une douleur dans le bas des jambes quand je marche;
- Je suis fatigué ou essoufflé rien qu'en faisant des choses normales comme sortir la poubelle;
- Je veux faire des exercices intenses, comme de la course à pied, de l'entraînement avec poids et haltères, du hockey ou du soccer, mais je suis à bout de souffle quand j'en fais.

Comment est-ce que je peux planifier mes séances d'exercice?

Regardez à l'avance votre emploi du temps de la semaine pour trouver le temps de faire de l'exercice. Prévoyez des plages horaires que vous pourriez réserver à l'exercice. Commencez par une séance de 10 minutes. À intervalles de quelques semaines, ajoutez 5 à 10 minutes à votre programme d'exercice, jusqu'à arriver à un total de 30 à 60 minutes. Il est parfois difficile de dégager de longues périodes dans votre emploi du temps. C'est pourquoi il peut être plus facile de diviser votre séance d'exercice en tranches de 10 minutes, qui peuvent être réparties tout au long de la journée. Une fois que vous planifierez vos séances d'exercice sur votre calendrier, vous trouverez que cela vous aide à passer à l'action.

Qu'est-ce qui arrive à ma glycémie quand je fais de l'exercice?

Votre glycémie change quand vous faites de l'exercice. Notez votre glycémie avant et après vos cinq premières séances d'exercice. Elle vous indique comment votre corps réagit à l'exercice. Suivez comment elle évolue et soyez capable de prendre les devants en cas d'hypoglycémie.

L'exercice est un excellent moyen de faire baisser votre glycémie. Beaucoup de personnes sont heureuses de voir combien il peut la faire diminuer. Mais vous devez aussi être conscient que l'exercice combiné à certains médicaments contre le

diabète peut entraîner une chute trop sévère de votre glycémie. Si de l'insuline ou un médicament de la catégorie des sécrétagogues vous est prescrit, vous risquez l'hypoglycémie.

Alerte sécurité!

Vous risquez l'hypoglycémie (en particulier après une séance d'exercice) si vous prenez l'un des médicaments suivants contre le diabète :

- Insuline
- Médicaments sécrétagogues, notamment :
 - Diamicon (gliclazide)
 - Amaryl (glimépiride)
 - Diabeta (glyburide)
 - Glucosnorm (répaglinide)

Rappelez-vous, une hypoglycémie survient quand votre taux de sucre dans le sang est inférieur à 4 mmol/l ou que vous ressentez les signes ou symptômes de l'hypoglycémie (par exemple: tremblements, irritabilité, difficulté de concentration). Gardez sur vous des sucres rapides, comme du jus ou des morceaux de sucre (glucose). Buvez ou mangez ces sources de sucre si votre glycémie est basse. Lisez la partie « Traiter le diabète : chapitre 4 » concernant l'hypoglycémie pour en savoir plus.

Par quel exercice est-ce que je devrais commencer?

Il existe de nombreux types d'exercice que vous pouvez faire : notamment l'entraînement aérobique, l'entraînement contre résistance et les sports. Chaque exercice a ses propres avantages. Combinez différents types d'exercice pour créer un programme complet. Commencez par un exercice que vous aimez et qui correspond à votre mode de vie. Parlez à votre équipe de conditionnement physique pour mettre au point un programme d'exercice sans risque et efficace pour vous.

Résumé

- Levez-vous ou marchez pendant 2 ou 3 minutes toutes les 20 minutes quand vous êtes assis.
- L'activité physique et l'exercice peuvent tous deux aider à contrôler votre glycémie.
- Une activité physique quotidienne peut vous aider à commencer à faire de l'exercice.
- Des séances d'exercice d'intensité faible à modérée ne présentent pas de risque pour vous.
- Regardez à l'avance votre emploi du temps de la semaine pour planifier vos séances d'exercice.
- Sachez si vous prenez un médicament contre le diabète qui peut faire chuter trop sévèrement votre glycémie (hypoglycémie) après votre séance d'exercice.