

Bouger

Chapitre 3

Faire de l'exercice en toute sécurité

Vous allez découvrir :

1. Des conseils courants sur la façon de faire de l'exercice en toute sécurité
 - a. Comment prévenir l'hypoglycémie?
 - b. Puis-je manger, boire de l'alcool ou fumer avant de faire de l'exercice?
 - c. Puis-je faire de l'exercice lorsque je suis malade?
2. Soins des pieds durant l'exercice
 - a. Chaussures de course
 - b. Chaussettes
3. Comment prévenir les lésions musculaires et articulaires lorsque vous faites de l'exercice
4. Comment faire de l'exercice en toute sécurité par temps chaud ou froid
5. Comment faire de l'exercice en toute sécurité lorsqu'on souffre de certains troubles médicaux

1. Conseils courants sur la façon de faire de l'exercice en toute sécurité

Comment prévenir l'hypoglycémie?

L'exercice abaisse votre glycémie et facilite le contrôle du diabète. Vos muscles utilisent le sucre dans votre sang pendant que vous faites de l'exercice, mais aussi pendant de nombreuses heures suivant votre séance d'exercice.

Vérifiez votre glycémie avant et après avoir fait de l'exercice. Faites-le au moins pendant les cinq premières séances et chaque fois que vous modifiez votre programme d'exercice. Votre glycémie vous indique comment votre corps réagit à l'exercice.



Certains médicaments contre le diabète peuvent causer une diminution du taux du glucose dans le sang (hypoglycémie). Si vous prenez de l'insuline ou un médicament appartenant à la catégorie de médicaments des sécrétagogues, redoublez de prudence. Ces médicaments augmentent votre risque d'hypoglycémie, surtout après avoir fait de l'exercice.

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 :
 - Diamicron (gliclazide)
 - Amaryl (glimépiride)
 - Diabeta (glyburide)
 - Glucosnorm (répaglinide)

Rappel : on considère qu'il y a diminution du taux du glucose dans le sang (hypoglycémie) lorsque ce taux est inférieur à 4 mmol/L ou lorsque vous manifestez des signes ou des symptômes d'hypoglycémie (par exemple : avoir des tremblements, être facilement contrarié, avoir de la difficulté à se concentrer). Ayez avec vous des glucides à « action rapide » comme du jus ou des comprimés de sucre (glucose). Mangez ou buvez ces glucides si votre taux de glycémie est bas. Pour en savoir plus, lisez la partie « Traiter le diabète : chapitre 4 » qui porte sur l'hypoglycémie.

Si vous prenez un médicament répertorié dans l'Alerte sécurité (à la page précédente) concernant le risque d'hypoglycémie attribuable à certains médicaments contre le diabète, suivez les étapes ci-après :

1. Vérifiez votre glycémie avant de faire de l'exercice. Si votre taux de glycémie est inférieur à 5 mmol/L, mangez une collation avant tout exercice. Vous éviterez ainsi de souffrir d'hypoglycémie pendant ou après votre séance. Cette collation devrait contenir des glucides et des protéines agissant plus lentement, comme du fromage et des craquelins à teneur réduite en gras. Les glucides agissant plus lentement augmentent graduellement le taux de glycémie.

Pour éviter de devoir prendre une collation avant de faire de l'exercice, essayez de planifier votre séance d'exercice lorsque votre taux de glycémie est naturellement plus élevé. Planifiez de faire de l'exercice environ deux heures après un repas (lorsque vos aliments sont digérés) ou avant de prendre de l'insuline.

2. Vérifiez votre taux de glycémie après votre séance d'exercice. Si votre glycémie se situe entre 4 et 5 mmol/L après votre séance, mangez votre repas habituel. Prenez une collation si vous devez attendre plus d'une heure avant le prochain repas. Cette collation devrait contenir des glucides et des protéines agissant plus lentement, comme une tranche de pain complet avec du fromage à teneur réduite en gras. Les glucides agissant plus lentement augmentent graduellement la glycémie. Votre glycémie continuera de baisser après avoir fait de l'exercice. La collation prévient l'hypoglycémie après votre séance d'exercice.

3. Vérifiez votre glycémie avant de conduire. Elle doit être supérieure à 5 mmol/L si vous conduisez après votre séance d'exercice. Ce taux de glycémie prévient l'hypoglycémie lorsque vous conduisez. Revérifiez votre glycémie lors de longs trajets. Ayez des glucides à action rapide et votre glucomètre dans votre voiture au cas où vous en auriez besoin.

Alerte sécurité!

Si vous traitez un épisode d'hypoglycémie (diminution du taux de glucose dans le sang), assurez-vous que votre glycémie est supérieure à 5 mmol/L pendant au moins 45 minutes avant de conduire.

4. Votre taux de glycémie changera après le début d'un nouveau programme d'exercice. En effet, vous pourriez souffrir d'hypoglycémie plus souvent. Si c'est le cas, parlez à votre équipe soignante de vos médicaments contre le diabète. La quantité de médicaments contre le diabète que vous prenez risque de changer.

Si vous **ne** prenez **pas** de l'insuline ou un médicament appartenant à la catégorie de médicaments des sécrétagogues, l'**hypoglycémie est rare**. Vérifiez toutefois votre glycémie avant et après quelques séances d'exercice pour savoir comment votre corps réagit.

Si vous prenez de l'insuline, évitez d'en injecter dans un muscle sollicité par l'exercice que vous faites. Par exemple, n'injectez pas d'insuline dans votre hanche si vous marchez ou faites du vélo. Injectez-la plutôt dans un endroit comme votre ventre.

Si vous avez eu des épisodes passés d'hypoglycémie, redoublez de prudence. Soyez particulièrement vigilant si vous ignorez à quel moment vous souffrez d'hypoglycémie. Vérifiez votre glycémie avant, pendant et après vos séances d'exercice. Votre glycémie vous indique comment votre corps réagit à l'exercice. Mangez bien et prenez vos médicaments au bon moment pour éviter l'hypoglycémie.

Le saviez-vous?

Il a été démontré que la participation à un programme d'exercice prescrit abaisse votre A1c (détermine dans quelle mesure vous avez contrôlé votre glycémie dans les trois derniers mois) d'environ 1 %. C'est donc dire que l'exercice est tout aussi efficace que les médicaments contre le diabète.

Puis-je manger, boire de l'alcool ou fumer pendant que je fais de l'exercice?

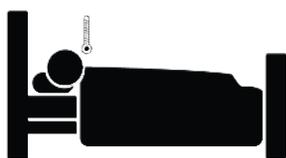


Vous ne devez pas boire d'alcool et de café, ni fumer des cigarettes ou de la marijuana avant de faire de l'exercice. L'alcool, la caféine, les cigarettes et la marijuana peuvent augmenter votre fréquence cardiaque. Si votre fréquence cardiaque est supérieure à votre fréquence cardiaque cible, alors l'exercice n'est pas recommandé. L'alcool, la caféine, les cigarettes et la marijuana rendront aussi votre séance d'exercice plus difficile.

Si vous avez mangé un repas copieux, attendez au moins deux heures avant de faire de l'exercice. Votre corps doit avoir le temps de digérer tous les aliments ingérés avant d'être prêt à en faire. Vous pouvez pratiquer une activité physique légère comme aller marcher tranquillement avec votre chien, votre famille ou vos amis. Suivez votre horaire habituel de repas et de prise de médicaments. Prévoyez faire de l'exercice lorsque votre estomac n'est pas trop rempli.

Puis-je faire de l'exercice lorsque je suis malade?

Si vous avez une infection pulmonaire ou une grippe, **ne faites pas** d'exercice. Si vous avez une infection et que vous prenez des antibiotiques, vous devez vous reposer. Votre corps a besoin de temps pour récupérer et lutter contre la maladie. Consultez votre médecin ou votre entraîneur pour savoir à quel moment vous pouvez recommencer à faire de l'exercice.



Laissez-vous le temps de récupérer. Lorsque vous vous sentez mieux, recommencez graduellement à faire de l'exercice. Reprenez votre activité physique en réduisant votre période d'exercice de moitié et en diminuant l'intensité. Tenez compte de la période durant laquelle vous n'avez pas fait d'exercice. Vous aurez besoin de la même période pour retourner au même niveau d'activité.

Par exemple, si on vous prescrit une marche de 3 km pendant 40 minutes (à un rythme de 12 minutes par kilomètre) et que vous cessez de le faire pendant deux semaines, alors :

- Recommencez à marcher pendant 1,6 kilomètre et tentez graduellement de marcher pendant 3,2 kilomètres la première semaine. Marchez plus lentement que votre rythme de marche prescrit. Marchez à un rythme de 13 minutes par kilomètre ou plus lentement.
- Si vous vous en sentez l'énergie, essayez de reprendre votre rythme de marche précédent pendant la deuxième semaine.

Si vous avez des questions, parlez à votre équipe de conditionnement physique pour obtenir de l'aide.

Votre glycémie pourrait changer si vous êtes malade. Un tel changement survient lorsque votre corps combat une maladie, notamment si vous êtes déshydraté (perte de liquides corporels). Vérifiez votre glycémie plus souvent si vous êtes malade. Prenez des mesures pour traiter un problème d'hypoglycémie si nécessaire. Ne cessez pas de prendre de l'insuline. Demandez à votre médecin si vous devez ajuster vos médicaments.

2. Soins des pieds durant l'exercice

Si vous êtes diabétique, vous êtes plus susceptible d'avoir des plaies ou des ampoules aux pieds parce que le diabète affecte la circulation du sang vers votre peau et vos nerfs. Les plaies et les ampoules peuvent provoquer de l'inconfort lorsqu'on marche. En marchant, les plaies et les ampoules peuvent empirer.

Ne faites pas d'exercice si vous avez des plaies ouvertes ou des ampoules sur vos pieds. Les plaies et les ampoules prennent plus de temps à guérir pour une personne diabétique. Attendez que vos plaies et ampoules guérissent avant d'entreprendre votre programme de marche, au risque qu'elles empirent. Consultez votre podiatre ou podologue. Ces deux professionnels sont des spécialistes des soins des pieds.

Assurez-vous d'acheter et de porter les bonnes chaussettes et chaussures pour vous assurer de ne pas avoir d'ampoules et de plaies. Vous trouverez ci-après des règles générales concernant les chaussures et chaussettes recommandées pour vos séances d'exercice.

Règles pour les chaussures de course

Portez des chaussures de course pour faire de l'exercice. Ne portez pas de chaussures athlétiques tout sport, d'escarpins ni de chaussures de marche. Les chaussures de course sont plus stables, ont des coussinets et offrent un bon support. Faites examiner vos pieds et demandez qu'on observe votre façon de marcher avant d'acheter des chaussures de course. Ce genre d'examen est effectué par un vendeur professionnel qualifié pour déterminer vos besoins particuliers en matière de chaussures.

Magasinez des chaussures en mi-journée. Faites-le à ce moment-là, car vos pieds ont naturellement tendance à s'élargir en raison de l'enflure et de l'activité.

Vos chaussures doivent être bien ajustées. Essayez différents modèles de chaussures. Si les chaussures sont trop serrées, vous pouvez avoir des ampoules, des plaies et des ecchymoses. Assurez-vous d'avoir une largeur de 1 cm (½ pouce) entre votre orteil le plus long et le bout de la chaussure. Cet espace additionnel permet à vos pieds d'enfler lorsque vous faites de l'exercice. Ne portez vos chaussures à l'intérieur que pendant la première semaine ou les deux premières semaines. Cette période d'essai à l'intérieur détermine si les chaussures vous conviendront. Ces chaussures devraient être bonnes pendant six à 12 mois, soit de 800 à 1 200 km (500 milles).

Règles à suivre pour vos chaussette

Portez des chaussettes sans coutures à l'intérieur. Les coutures peuvent causer du frottement, des ampoules et des ulcères. Procurez-vous des chaussettes fabriquées avec des matériaux synthétiques (par exemple : polyester) pour enlever l'humidité. Les chaussures pour diabétiques ou les chaussettes de sport ordinaires sont fabriquées de façon à évacuer l'humidité. Si vous portez des chaussettes de sport, portez-les à l'envers pour éviter les coutures. Coupez aussi l'élastique du haut afin que la chaussette ne serre pas votre peau.

Des chaussettes de couleur pâle vous permettront de détecter toute blessure. De telles chaussettes vous permettront de voir le sang causé par les ampoules. Examinez vos chaussettes régulièrement pour détecter les signes de plaies.

3. Prévenir les lésions musculaires ou articulaires pendant l'exercice

Si vous avez des lésions musculaires ou articulaires, commencez votre programme d'exercice graduellement. Faites de même si vous avez de vieilles lésions musculaires ou articulaires. Laissez le temps à votre corps de récupérer et de guérir. Commencez votre programme d'exercice graduellement pour éviter de vous sentir fatigué. Votre programme d'exercice ne devrait pas vous causer de douleur ou de l'inconfort. Dans ce cas, cessez de faire l'exercice. Essayez de réduire l'intensité de votre programme d'exercice ou utilisez des poids plus légers. Les séances d'exercice moins intenses peuvent réduire votre degré de douleur et d'inconfort. Parlez à votre physiothérapeute ou à votre équipe de conditionnement physique pour obtenir de l'aide.

Lorsque vous faites de l'exercice sur une base régulière, vous pourriez ressentir de la douleur et de l'inconfort. Ces symptômes surviennent parce que vous vous poussez trop. Trop vous forcer peut être une cause de blessures. Pour éviter de vous blesser, assurez-vous de faire ce qui suit :

- Faites de l'exercice en respectant le bon niveau d'intensité, comme prescrit par votre équipe de conditionnement physique;
- Prenez des journées de repos;
- Faites des séances complètes de réchauffement et de récupération.

Si vous commencez à éprouver des douleurs à vos pieds, à vos hanches ou dans le bas du dos, suivez les mesures voulues :

D'abord,

- essayez de porter une toute nouvelle paire de chaussures de course. Votre vieille paire de chaussures pourrait être trop usée. Des chaussures trop usées n'offrent plus le même niveau de rembourrage et de support dont vous avez besoin.

Ensuite,

- marchez plus lentement. Faites de plus petits pas en marchant et déterminez si cela réduit votre niveau d'inconfort. Consultez votre médecin ou un physiothérapeute si l'inconfort persiste.

Après avoir fait de l'exercice, il est normal d'éprouver de la douleur et des raideurs articulaires. Ces symptômes surviennent lorsque l'on fait de nouveaux exercices ou que l'on augmente le niveau d'intensité. Cette douleur et ces raideurs disparaîtront d'elles-mêmes. Faites des exercices de récupération et d'étirement pour réduire votre douleur et vos raideurs articulaires. Si vous vous sentez encore ainsi pendant plus d'une semaine, consultez votre médecin.

4. Comment faire de l'exercice par temps chaud et froid

Faire de l'exercice par temps chaud

Le temps très chaud et l'humidité augmentent la fréquence cardiaque et la pression artérielle pendant l'exercice. La chaleur et l'humidité peuvent aussi provoquer un essoufflement même en n'accomplissant que des activités courantes. Vous pourriez aussi avoir un rythme cardiaque irrégulier (palpitations) ou vous sentir étourdi. Les journées chaudes augmentent aussi le smog et la pollution atmosphérique, qui peuvent aussi causer un rythme cardiaque irrégulier ou des étourdissements. Voir l'Indice de sécurité par temps chaud et la Cote air santé pour déterminer si vous pouvez faire de l'exercice à l'extérieur sans danger. Suivez les étapes suivantes :

1) Consultez le bulletin météorologique

Consultez le bulletin météorologique local lorsque vous vous apprêtez à faire de l'exercice et prenez note de la température, de l'humidité et de la qualité de l'air (alertes au smog et Cote air santé).

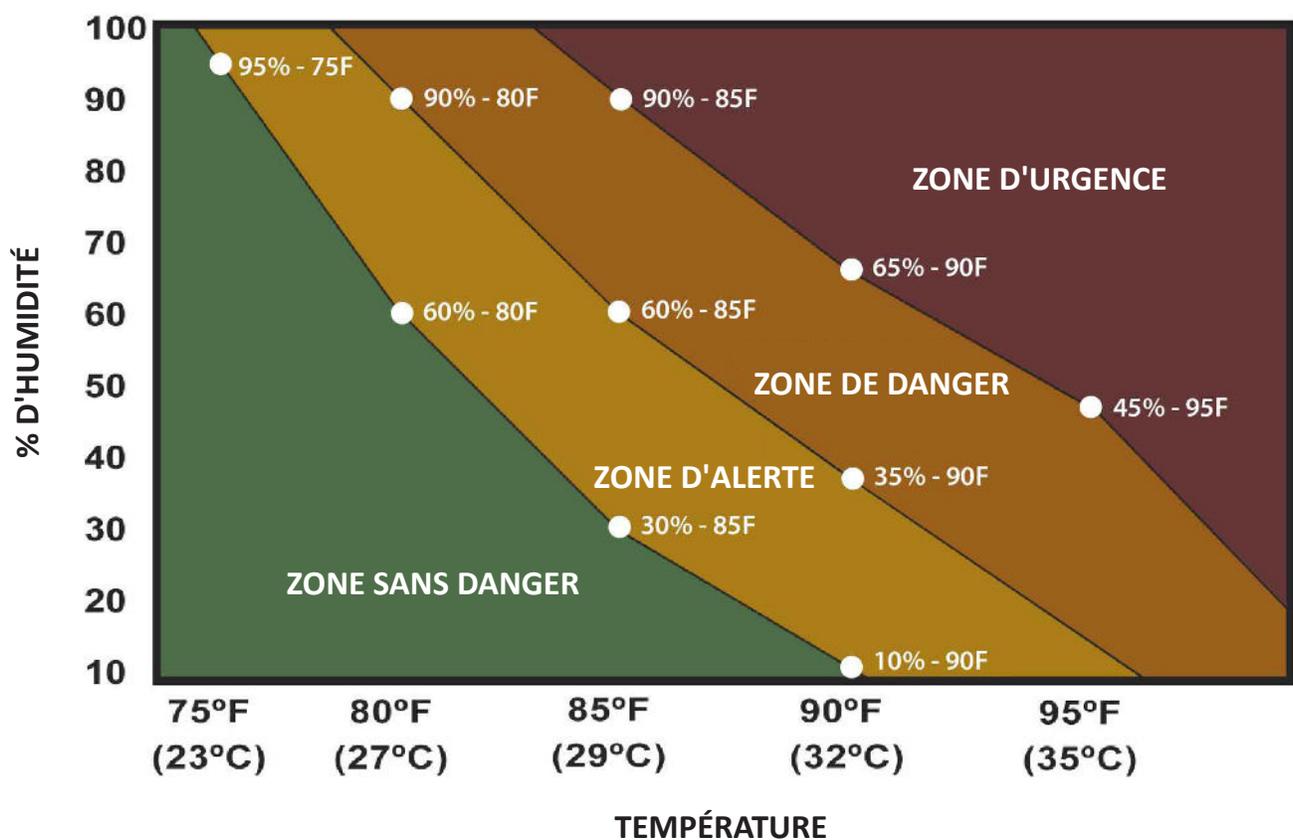
2) Vérifiez l'indice de sécurité par temps chaud

Cet indice peut vous aider à déterminer s'il est sécuritaire de faire de l'exercice à l'extérieur. L'indice tient compte de la température et du pourcentage d'humidité (quantité d'eau dans l'air) pour créer quatre zones de sécurité : sans danger, alerte, danger et urgence.

Pour utiliser cet indice :

- Trouvez la température locale actuelle au bas de l'échelle.
- Trouvez le pourcentage d'humidité actuel le long de la bordure gauche de l'échelle.
- Trouvez le point sur le graphique où ces deux points se recoupent. Déterminez la zone de sécurité pour ce point.
- Suivez les instructions contenues dans le tableau « mesures à prendre pour chaque zone de sécurité par temps chaud ».

Indice de sécurité par temps chaud



Mesures à prendre pour chaque zone de sécurité par temps chaud

| Sans danger | Alerte | Danger | Urgence |
|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Faites de l'exercice comme d'habitudeVous pouvez faire de l'exercice à l'extérieur sans danger | <ul style="list-style-type: none">Diminuez l'intensité de votre séance d'exercice (marchez plus lentement)Surveillez les symptômes (par exemple : essoufflement, fatigue accrue) | <ul style="list-style-type: none">Ne faites pas d'exercice à l'extérieurNe faites de l'exercice que dans un endroit climatisé | <ul style="list-style-type: none">Évitez d'aller à l'extérieur |

Vérifiez la qualité de l'air

Il est important de vérifier la qualité de l'air avant de faire de l'exercice à l'extérieur. Vous obtiendrez ainsi de l'information sur la pollution atmosphérique, qui est causée par les nombreux polluants (substances dangereuses pour votre santé) qui se trouvent dans l'air. Elle menace la santé de tous. Il s'agit d'une préoccupation encore plus grande pour les personnes souffrant de problèmes cardiaques ou pulmonaires, ainsi que pour les personnes âgées et les jeunes enfants.

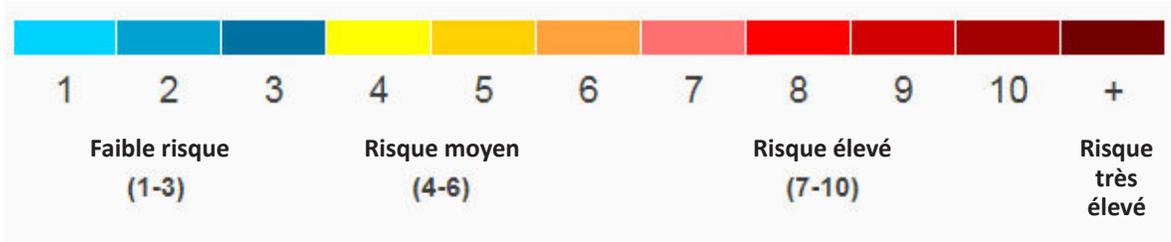
Lorsque vous consultez le bulletin météorologique pour obtenir la qualité de l'air, repérez :

- la Cote air santé

Bouger

Chapitre 3: Faire de l'exercice en toute sécurité

La pollution atmosphérique peut être mesurée par la Cote air santé. Cette cote vous indique le niveau de polluants atmosphériques courants.



En Ontario, cette cote est mesurée sur une échelle de 0 à 10. Plus le chiffre est bas, plus la qualité de l'air est bonne. Si vous vivez à l'extérieur de l'Ontario, visitez le site Web de santé publique de votre localité pour déterminer comment votre région indique la Cote air santé.

Vérifiez la Cote air santé avant de faire de l'exercice à l'extérieur, puis suivez les instructions qui figurent dans le tableau « Mesures à prendre pour chaque catégorie de qualité de l'air ».

Mesures à prendre pour chaque catégorie de qualité de l'air

| Faible risque 1 to 3 | Risque moyen 4 to 6 | Risque élevé 7 to 6 | Risque très élevé 4 to 6 |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Faites de l'exercice comme d'habitudeVous pouvez faire de l'exercice à l'extérieur sans danger | <ul style="list-style-type: none">Diminuez l'intensité de votre séance d'exerciceSurveillez les symptômesReportez votre exercice à l'extérieur | <ul style="list-style-type: none">Ne faites pas d'exercice à l'extérieurNe faites de l'exercice que dans un endroit climatisé | <ul style="list-style-type: none">Évitez d'aller à l'extérieur |

1) Restez hydraté (assurez-vous de boire beaucoup d'eau)

Buvez de l'eau avant, pendant et après votre séance d'exercice. La déshydratation (manque d'eau dans le corps) peut accroître la fréquence cardiaque, l'essoufflement et les étourdissements. Si votre séance d'exercice dure jusqu'à une heure, suivez les lignes directrices ci-après :

- Buvez de 6 à 8 onces d'eau (de 175 à 240 mL) avant de faire de l'exercice;
- Buvez de 6 à 8 onces d'eau (de 175 à 240 mL) toutes les 20 minutes pendant que vous faites de l'exercice et lors de votre récupération;
- N'attendez pas d'avoir soif;
- **Parlez à votre médecin si votre consommation de liquides quotidienne est limitée.**



2) Portez des vêtements confortables de couleur pâle



Ces vêtements reflètent la lumière du soleil et permettent à l'air de circuler afin de vous garder au frais. Choisissez un tissu qui aide à éliminer la transpiration. Les tissus éliminant l'humidité (fibres synthétiques manufacturées) donnent les meilleurs résultats. Portez un chapeau ou une visière et utilisez un écran solaire pour protéger votre peau. Si vous voyagez, accordez-vous au moins une semaine pour vous adapter à la nouvelle température.

3) Vérifiez votre glycémie

Votre glycémie évolue selon les conditions météorologiques. Chaque personne réagit de façon différente. Votre taux de glycémie peut diminuer par temps chaud. Votre glycémie est plus basse parce que les vaisseaux sanguins de votre peau se dilatent. Vos vaisseaux sanguins se dilatent pour vous garder au frais. En outre, l'insuline agit plus rapidement par temps chaud. Il en est ainsi parce que plus de sang circule dans votre peau alors que votre corps essaie de rester au frais.

Votre glycémie peut aussi augmenter par temps chaud. Un taux de glycémie plus élevé survient lorsqu'on est déshydraté (perte de liquides corporels) ou que notre organisme est sous pression en raison de la chaleur et de l'humidité. Vérifiez votre glycémie plus souvent par temps chaud. Certains médicaments contre le diabète augmentent votre risque de déshydratation et de coups de soleil. Parlez à votre pharmacien de vos médicaments.

Faire de l'exercice par temps froid

Il peut être plus difficile de faire de l'exercice par temps froid. Le temps froid provoque le resserrement des artères. Lorsque vos artères se resserrent, le sang circule moins bien pour acheminer l'oxygène au cœur et aux muscles sollicités par l'exercice. Le temps froid provoque aussi une augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle. L'augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle fait travailler votre cœur trop fort et vous rend vulnérable aux problèmes cardiaques.

Vous pourriez préférer faire de l'exercice à l'extérieur même lorsqu'il fait froid. Suivez les précautions ci-après pour faire de l'exercice en toute sécurité :

- Ne faites pas de l'exercice à l'extérieur si la température, en tenant compte du refroidissement éolien, est inférieure à -10 °C. Votre organisme devra travailler trop fort à des températures plus froides.
- Portez plusieurs couches de vêtements, y compris un chapeau, pour vous aider à rester au chaud. Si vous avez trop chaud, enlevez une couche de vêtements. Vous tenir au chaud rendra votre séance d'exercice plus agréable. Vos artères seront aussi plus dilatées afin de laisser circuler le sang vers votre cœur et vos muscles.
- La couche de vêtements la plus près de votre peau devrait être constituée de tissu « Dri-FIT » qui repousse l'humidité, comme une chemise en polyester ou en coton côtelé comprenant un mélange de laine et de coton. Vous aurez trop froid si la couche qui recouvre votre peau devient moite en raison de votre transpiration.



- Portez un foulard sur votre bouche et votre nez. Un foulard aide à réchauffer l'air que vous respirez, en plus de vous garder au chaud.
- Portez vos chaussures de course à l'extérieur. Ce type de chaussures vous offre la meilleure adhérence, en plus d'être légères.
- Ralentissez le rythme par temps venteux ou lorsque la chaussée est glacée. Un rythme plus lent prévient les chutes.
- Restez hydraté (buvez beaucoup d'eau), même en hiver.
- Gardez votre glucomètre et votre insuline à la température ambiante. Ils ne fonctionneront pas s'ils sont gelés. Les contenants d'insuline non ouverts peuvent être conservés au réfrigérateur.
- Choisissez un parcours d'exercice exempt de neige et de glace pour éviter les chutes.

5. Comment faire de l'exercice lorsqu'on souffre de certains problèmes médicaux

Il est encore possible de faire de l'exercice lorsqu'on souffre de certains problèmes médicaux. Consultez votre médecin de famille ou votre équipe de conditionnement physique avant de faire de l'exercice si vous avez l'un ou l'autre des problèmes énumérés ci-après.

Perte de sensation dans vos pieds

Examinez régulièrement vos pieds pour déceler les plaies. Si vous n'avez pas beaucoup de sensation dans vos pieds, vous pourriez ne pas remarquer les plaies. Ne faites pas d'exercice de port de poids comme la marche si vous avez des plaies ouvertes sur vos pieds. Privilégiez plutôt un vélo stationnaire jusqu'à ce que les plaies aient guéri. Consultez votre médecin si vous avez des plaies sur vos pieds.

Problèmes oculaires

Il est plus sûr de faire de l'exercice sur un vélo stationnaire si vous avez une mauvaise vue. Demandez à votre ophtalmologiste d'examiner votre pression intraoculaire. Celui-ci vérifiera les signes de glaucome et s'assurera que vous pouvez faire de l'exercice sans danger. Si vous êtes atteint de rétinopathie, évitez l'entraînement contre résistance. Un tel entraînement risque d'empirer vos problèmes de rétinopathie. Discutez de votre programme d'exercice avec votre ophtalmologiste.

Amputation ou limitation physique découlant d'un AVC

Vous pouvez faire de nombreux exercices selon la partie de votre corps affectée. Essayez un vélo stationnaire, un ergomètre pour les bras ou la natation. Beaucoup des exercices d'entraînement contre résistance sont encore efficaces. Consultez votre équipe de conditionnement physique pour obtenir votre programme personnalisé.

Douleur ou lésion aux genoux, au dos ou aux épaules

Si vous souffrez de douleur aux genoux, au dos ou aux épaules, vous pouvez encore faire de l'exercice. Il est essentiel que vous fassiez des exercices en adoptant la bonne technique. Par technique, on entend la façon dont vous faites votre exercice. Les exercices sollicitant la partie de votre corps qui est blessée peuvent être changés ou évités. Ne faites que des exercices qui ne vous causent aucune douleur. Faites des exercices dans la position qui vous convient. Consultez votre physiothérapeute ou votre équipe de conditionnement physique pour déterminer les exercices adaptés à vos besoins particuliers.

Arthrite

L'exercice et le mouvement des articulations aident à atténuer la douleur causée par l'arthrite. Il est important d'effectuer vos exercices graduellement. Voyez comment vous vous sentez un à deux jours après une séance d'exercice. Soyez à l'écoute de votre corps. Si vous souffrez de douleurs articulaires, cessez votre exercice et prenez un jour de repos. Reprenez votre exercice le jour suivant.

Pied de Charcot

Le pied de Charcot est un trouble médical qui affaiblit les os des pieds. Évitez toute activité sollicitant inutilement vos pieds. Vous pouvez faire beaucoup d'exercices d'entraînement contre résistance en étant assis sur une chaise. Utilisez un vélo stationnaire ou un ergomètre pour les bras pour faire de l'exercice. Parlez à votre équipe de conditionnement physique pour obtenir de l'aide.

Rendez-vous en dialyse attribuables à une maladie du rein chronique

La bonne période durant laquelle faire de l'exercice variera si vous suivez des traitements de dialyse tout au long de la semaine.

Cette période dépendra de vos symptômes et de votre niveau d'énergie. Commencez par de petites séances d'exercice. Essayez de faire de 5 à 10 minutes d'exercice au niveau d'intensité qui vous convient. Parlez à votre médecin ou à votre équipe de conditionnement physique pour obtenir de l'aide.

Maladie du cœur et angine de poitrine stable

Si vous souffrez d'une maladie du cœur, consultez à votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice.

L'angine de poitrine est associée à des symptômes qui surviennent lorsque votre cœur ne reçoit pas assez d'oxygène. Voici des symptômes de l'angine de poitrine:

- douleur thoracique
- serrement de poitrine
- douleur dans les bras
- douleur à la mâchoire
- douleur dorsale entre les épaules
- essoufflement

L'angine de poitrine stable prend la forme de symptômes associés à l'angine de poitrine à un niveau d'intensité de l'exercice connu. Maintenez l'intensité de votre exercice sous ce niveau pour éviter les symptômes associés à l'angine de poitrine. Parlez à votre équipe de conditionnement physique du niveau d'exercice adapté à votre état. Prenez votre nitroglycérine pendant que vous faites de l'exercice. Sachez quoi faire si vous avez des symptômes associés à l'angine de poitrine pendant votre séance. Ralentissez le rythme de votre exercice ou mettez fin à votre séance. Prenez vos médicaments contre l'angine de poitrine comme prescrit. Si vos symptômes ne disparaissent pas, consultez immédiatement un médecin. Si vous vivez en Ontario, composez le 9-1-1.

Pour obtenir des renseignements plus détaillés sur les maladies du cœur, visitez le site Web du Cardiac College au www.cardiaccollege.ca

Bronchopneumopathie chronique obstructive ou problèmes respiratoires

La bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) est une maladie qui empêche l'air de se rendre dans les poumons. La BPCO cause de l'essoufflement qui limite votre exercice. Votre exercice dépend de la mesure dans laquelle vos poumons sont touchés. Faites de l'exercice à un niveau qui vous assure de pouvoir respirer librement. Tenez-vous-en à ce niveau. Commencez par de brèves séances d'exercice d'une durée d'environ 5 à 10 minutes. Parlez à votre médecin ou à votre équipe de conditionnement physique pour obtenir de l'aide.

Résumé

- L'exercice baisse votre taux de glycémie. Si vous prenez de l'insuline ou un médicament appartenant à la classe de médicaments des sécrétagogues, vous courez un risque de souffrir d'hypoglycémie, surtout après avoir fait de l'exercice.

Alerte sécurité!

Vous êtes à risque de souffrir d'hypoglycémie (surtout après avoir fait de l'exercice) si vous prenez l'un ou l'autre des médicaments contre le diabète suivants :

- Insuline
 - Sécrétagogues comme :
 - Diamicron (gliclazide)
 - Amaryl (glimépiride)
 - Diabeta (glyburide)
 - Glucosnorm (répaglinide)
-
- Ne faites pas d'exercice si vous êtes malade et reprenez vos séances d'exercice graduellement;
 - Ne faites pas d'exercice si vous avez des ampoules, des plaies, ou des douleurs musculaires ou articulaires;
 - Les conditions météorologiques faisant fluctuer votre taux de glycémie, prenez les mesures nécessaires pour prévenir les problèmes;
 - Vous pouvez faire de l'exercice si vous souffrez d'autres troubles médicaux; consultez votre médecin ou votre équipe de conditionnement physique pour adapter vos séances d'exercice à vos besoins.