

QUELQUES ASTUCES...



Circuler à vélo dès qu'il fait beau,



S'inscrire dans un club ou une association,

mais aussi...

- aller chercher votre pain à pied plutôt qu'en voiture,
- emprunter l'escalier plutôt que l'ascenseur,
- promener votre chien,
- descendre du bus un arrêt plus tôt,
- jardiner, bricoler...



Des outils peuvent vous aider...

Par exemple, le **podomètre** comptabilise le nombre de pas que vous faites dans la journée.

	nombre de pas par jour			
	0	< 3 000	6 000	> 10 000
inactivité	activité faible	activité modérée	activité recommandée	

QUELLES SONT LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE ?

Avant de démarrer la pratique d'une activité physique, il est conseillé :

- d'établir un bilan médical préalable avec votre médecin traitant : cœur, pied, œil...
- de choisir une activité adaptée à vos possibilités et débiter doucement en augmentant progressivement l'intensité,
- d'adapter votre tenue vestimentaire, en particulier votre chaussage,



- de partir avec une trousse minimale contenant de l'eau, une collation, 3 morceaux de sucre ou équivalent (en cas d'hypoglycémie), votre matériel d'autosurveillance glycémique, votre carte de diabétique.

En fonction de l'intensité et de la durée de l'activité physique, votre traitement peut être diminué si vous êtes sous insuline ou sous Diamicon®, Amarel®, Daonil®. Demandez conseil à votre médecin traitant.



Réseau Atlantique Diabète

Centre Hospitalier de La Rochelle
Rue du Dr Schweitzer - 17019 LA ROCHELLE Cedex
Tél. : 05 46 45 67 32 / 06 33 83 50 49 - Fax : 05 46 42 17 88
email : atlantique.diabete@wanadoo.fr
www.atlantique-diabete.com / www.atlantique-diabete.net



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU CŒUR DE VOTRE SANTÉ



En association avec une alimentation équilibrée, l'activité physique est un facteur essentiel dans le maintien de votre santé, la prise en charge de votre diabète et la protection des maladies cardiovasculaires.

Ce document vous donne des conseils pour intégrer l'activité physique à votre quotidien.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, QU'EST CE QUE C'EST ?

On appelle activité physique tout mouvement produit par les muscles, et qui augmente la dépense d'énergie (calories).

Activité physique et sport, quelle différence ?

L'activité physique n'est pas nécessairement une activité sportive. Elle peut et doit s'intégrer dans la pratique professionnelle, la vie domestique, les loisirs... afin de se rapprocher au mieux des recommandations.

Augmenter son degré d'activité physique et «faire du sport» ont deux sens bien distincts

L'INACTIVITÉ PHYSIQUE, QU'EST CE QUE C'EST ?

L'inactivité physique (ou sédentarité) est définie comme un manque d'activité physique, et correspond aux occupations pendant lesquelles les mouvements sont réduits au minimum.



Pourquoi devenons nous sédentaires ?

- modification du mode de vie : professions sédentaires...
- temps important passé devant la télévision, l'ordinateur ;
- usage excessif de la voiture et des transports en commun, même pour les petits trajets ;
- difficultés à pratiquer une activité physique : surpoids, essoufflements, douleurs articulaires...
- manque de motivation : nous ne prenons pas le temps.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, QUELS BÉNÉFICES ?

• Bénéfices sur la glycémie :

Le muscle utilise le sucre pour sa contraction, notamment le sucre circulant dans votre sang, ce qui abaisse donc votre glycémie.



Si l'activité physique est pratiquée régulièrement, elle permet de diminuer l'hémoglobine glyquée et ainsi de limiter le risque de complications liées au diabète.

• Bénéfices sur l'appareil cardiovasculaire :



- amélioration du bilan lipidique (baisse du mauvais cholestérol et des triglycérides, augmentation du bon cholestérol),
- diminution de la tension artérielle,
- diminution du risque de complications cardiovasculaires : infarctus du myocarde...

• Bénéfices sur la répartition des graisses :

L'activité physique réduit la graisse abdominale, responsable de l'insulinorésistance. Elle permet de contrôler son poids, mais sans diminution significative.



• Bien être physique :

Diminution de l'essoufflement, maintien de l'autonomie... et sur le bien être moral : diminution de l'anxiété, amélioration de l'humeur, confiance en soi...



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, POUR QUI ?

Pratiquer une activité physique suffisante est indispensable à tout âge. Il est donc nécessaire de choisir une activité adaptée à vos capacités, intégrée régulièrement dans votre quotidien.

QUELLE ACTIVITÉ PHYSIQUE CHOISIR ?



L'activité physique de base est la marche, accessible à tous, à tout âge et partout. Mais il existe une multitude d'activités possibles :

bêcher son jardin, danser, bricoler, nager...



L'efficacité d'une activité physique se mesure par :



la durée : au moins 30 minutes par jour, en une ou plusieurs fois dans la journée ;

30 MINUTES



la régularité : chaque jour si possible ;



l'intensité : pour être en endurance, votre fréquence cardiaque (nombre de battements de cœur par minute) à la fin de l'effort doit être au moins à 60 % de votre fréquence cardiaque maximale théorique. Celle-ci se calcule par : $220 - \text{âge}$;

Exemple pour une femme de 50 ans :

Sa fréquence cardiaque maximale est de $220 - 50$ soit 170. Pour être en endurance, son pouls doit au moins atteindre 60% de 170 soit 102 battements par minute.

