

Diabète et les activités physiques

Activités suggérées

L'activité physique est une méthode efficace dans la gestion du diabète et diminuer les risques de développer des complications à long terme.

Même une légère augmentation du niveau d'activité physique est bénéfique. Dans le cadre d'une gestion optimale du diabète, le niveau d'activité physique devient aussi primordial que la saine alimentation.

Plus vous bougez, plus vos muscles se contractent et consomment du sucre. Le résultat... est une diminution du niveau de glucose sanguin et une meilleure gestion du poids à long terme.

Lorsque vous débutez un programme d'activité physique, vous pouvez ressentir de la fatigue, ce qui est normal. Ne vous découragez pas, maintenez le rythme et vous verrez rapidement que vous vous sentirez mieux.

Voici une liste d'exemple d'activité physique:

- Marcher avec vos enfants;
- Marcher pour aller à l'épicerie;
- Jouer de la musique, p. ex.: tambour;
- Au travail, marcher au lieu d'utiliser le téléphone pour rejoindre un collègue à son bureau
- Faire 10-15 min d'étirements, p. ex.: les outils TLS;
- Aller à la piscine lorsque cela est possible: Très bon exercice pour les femmes enceintes;
- Aérobie dans la piscine;
- Se baigner dans le lac ou la rivière lorsque la température le permet;
- Cuisiner en famille (poisson, caribou ou Bannock);
- Faire une marche rapide;
- Danser, p. ex.: Mettre de la musique dans la maison et faire danser toute la famille;
- Faire plusieurs tâches ménagères, p. ex.: nettoyer les vêtements, faire la vaisselle, nettoyer les planchers et la salle de bain;
- Cueillir des baies;
- Faire de l'artisanat;
- Nettoyer les déchets dans le village ou le « land ».



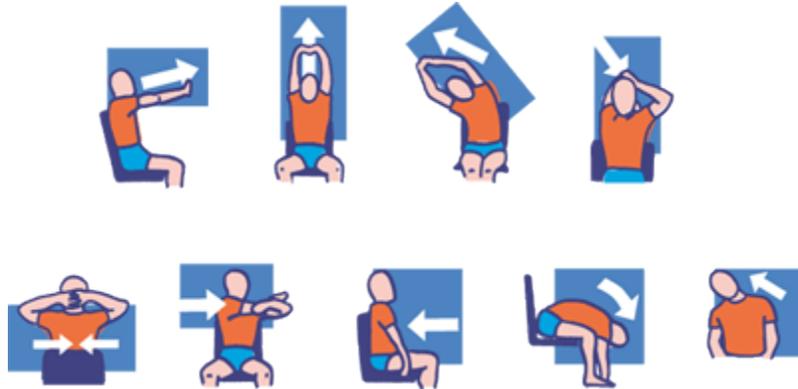
Voici des exemples de mouvements à effectuer au travail ou à la maison, en groupe ou seule :

Partie du corps	Mouvements
Tête et nuque	Faites « oui » et « non » ; Fléchir la nuque de chaque côté.
Épaule	Faites “Je ne sais pas” en utilisant vos épaules; Faire des cercles avec les bras à partir de vos épaules.
Bras	Bouger les bras vers l’avant et l’arrière.
Coude	Bouger les bras de chaque côté (marionnette). 
Taille	Faites des mouvements circulaires avec la taille.
Genou	Se tenir au mur ou sur une chaise; Fléchir le genou vers la fesse et redescendre.
Hanche	Se tenir au mur; Faites des mouvements circulaires de la jambe; Faites des mouvements avant et arrière de la jambe.
Cheville	Balancer votre cheville vers l’avant et vers l’arrière.

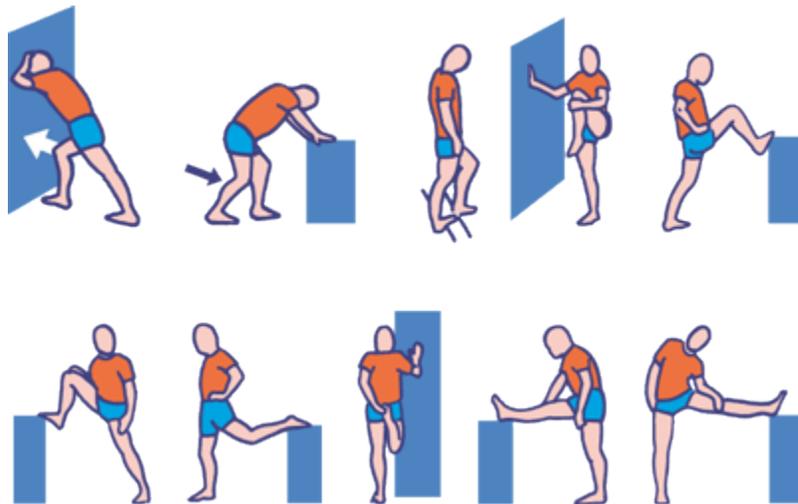
Source: Images provenant du site Diabète Québec.

Étirements

Vous pouvez demeurer assis en complétant ces mouvements



Se tenir debout pour compléter ces mouvements



Si vous avez des questions, rendez-vous au CLSC de votre village.
Les professionnels de la santé seront là pour répondre à vos préoccupations!