

# Je pratique une activité physique

Si les activités physiques ou sportives en général sont recommandées pour les personnes diabétiques, il faut adapter ses pratiques en fonction de son profil. Certains sports extrêmes ou de combat ne sont parfois pas possibles avec un diabète, surtout si des complications sont présentes : hypertension mal contrôlée, maladie coronarienne, rétinopathie évoluée... Mais l'exercice régulier et de nombreuses activités physiques douces sont compatibles avec le diabète afin d'améliorer votre qualité de vie.

De nombreuses activités physiques du quotidien sont faciles à pratiquer et sans danger : marcher, bricoler, jardiner, promener son chien, jouer à la pétanque... autant de pratiques « douces » qui permettent de « bouger » régulièrement et à tout âge. Il est donc possible de pratiquer une activité physique régulière en fonction de son emploi du temps, sa personnalité, ses habitudes, son mode de vie.

## 1. Je veux commencer à bouger, à prendre soin de ma santé et me faire plaisir...

*> Vous êtes convaincu que l'activité physique jouera un rôle important dans l'équilibre de votre diabète et l'amélioration de votre état de santé général.*

Pour un bon équilibre entre vos dépenses énergétiques et vos apports caloriques, les recommandations mondiales actuelles conseillent d'effectuer au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour.

Même si vous n'êtes plus tout jeune ou présentez un surpoids, il existe de nombreuses occasions de se dépenser dans la journée. Commencez par en parler à votre médecin puis repérez les moments et les lieux où vous pouvez bouger sans apprentissage, sans frais et sans matériel sophistiqué :

- marcher chaque fois que vous en avez l'occasion ;
- prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur ;
- descendre du bus ou du métro deux stations avant votre arrêt ;
- danser ;
- passer l'aspirateur ;
- faire ses courses tous les jours à pied (plutôt qu'une fois par semaine en voiture) ;
- promener son chien chaque jour ;
- trouver une activité physique dans un club, une association...

## 2. Je n'ai pas le temps de pratiquer une activité physique.

*> Un emploi du temps surchargé, de nombreuses activités professionnelles ou bénévoles, des contraintes familiales... vous n'avez pas le temps de pratiquer une activité physique.*

Prenez le temps d'analyser votre emploi du temps et de voir les aménagements possibles. Choisir des activités qui plaisent est indispensable pour se motiver et les intégrer dans le planning quotidien.

## 3. Je veux pratiquer des activités qui ne me sont pas accessibles.

*> Vous avez fait votre choix d'activité mais pour des raisons médicales ou de coût, vous ne pouvez pas les pratiquer.*

Il n'est pas nécessaire de vous inscrire dans un club pour pratiquer une activité physique ! (voir n°1). Mais si vous **préférez le cadre d'un club ou d'une salle de sport**, pensez aux possibilités de paiement en plusieurs fois, voyez si la mairie, une association locale ou le centre social ne propose pas la même activité à moindre coût. Certaines municipalités proposent des chèques activité physique. Si l'obstacle est médical, envisagez avec votre médecin les solutions alternatives. **Restez modeste quant aux objectifs et procédez par étapes.**

#### **4. Je marche avec une canne / j'ai les articulations raides**

> *Vous avez l'impression que vos moyens sont réduits du fait de ces contraintes physiques...*

Les activités d'assouplissement et de renforcement sont indispensables pour conserver des muscles et des articulations en bonne santé. **Plus vous serez sédentaire, plus vos articulations seront raides.** Au besoin, faites appel à un professionnel pour savoir quels exercices vous conviennent.

Voici quelques **activités physiques ou sportives recommandées** :

- les exercices d'étirement à la maison,
- les programmes d'aquagym,
- la natation,
- Les promenades à pied,
- le Tai Chi,
- la danse,
- le yoga.

#### **5. Je ne veux pas pratiquer une activité seul**

> *Vous trouvez que pratiquer une activité seul, c'est triste et pas très motivant.*

Rapprochez-vous des **associations et des structures qui proposent des activités physiques, des sorties, des randonnées...** Vous y ferez de nouvelles rencontres. Informez-vous des programmes existants dans votre ville. Pensez aux personnes de votre entourage (amis, membres de la famille, voisins...) qui pourraient vous accompagner.

Exemples : [Fédération Sports pour tous](#), [EPGV](#), [Siel Bleu](#)

#### **6. J'ai peur qu'on se moque de moi et je n'ose pas montrer mon corps.**

> *Vous avez du surpoids et exposer votre corps au regard des autres vous pose problème notamment à la piscine.*

Dites-vous que ce moment est le vôtre, qu'il est bon pour vous, pour votre corps, et faites **fi du regard des autres...** Bouger vous aidera à vous sentir mieux dans votre corps, à mieux l'accepter, c'est le plus important !

#### **7. Je crois qu'il est trop tard pour commencer.**

> *Vous croyez qu'à votre âge, reprendre une activité physique n'aura aucun effet sur votre santé.*

Il n'est jamais trop tard pour se mettre au sport ou à une activité physique simple. La plupart des gens (même chez certains centenaires !) constatent que l'activité physique contribue à une nette amélioration de leur force, de leur endurance et de leur souplesse. Les personnes qui reprennent une activité physique en ressentent spontanément les bienfaits. Ils éprouvent une plus grande facilité à se mouvoir. Et les personnes physiquement actives conservent plus longtemps leur autonomie.

## **8. Je ne suis pas intéressé par l'activité physique.**

> *Vous ne voulez pas faire d'exercice. Vous considérez que cela n'est pas utile ou qu'il s'agit d'une perte de temps.*

Rappelez-vous que l'activité physique quotidienne vous détendra et prolongera votre autonomie future. Fixez-vous des objectifs faciles à atteindre. Demeurer actif permet de garder son équilibre physique et mental. Choisissez des activités qui vous plaisent avec des personnes que vous appréciez. Vous pouvez essayer de nouvelles activités ou augmenter celles que vous pratiquez déjà.

## **9. Je n'ose pas sortir en hiver.**

> *Le froid et le mauvais temps vous transforment en marmotte. Vous avez tendance à hiberner en attendant les jours meilleurs.*

Le secret, c'est de demeurer actif, en été comme en hiver. La régularité est indispensable pour sentir les bienfaits de l'activité physique. En hiver, il est important de s'équiper contre la pluie, le vent, la neige...

Et si vous avez peur de tomber, d'attraper froid, il existe des alternatives aux sports de plein air pour les personnes avec un diabète : pensez au vélo d'appartement, aux clubs ou aux associations qui proposent des activités « en salle »... Faites le tour du pâté de maison, marchez dans les corridors de votre immeuble si vous ne voulez pas trop vous éloigner.

## **10. J'ai des problèmes cardiaques et je ne suis pas rassuré.**

> *Vous craignez que l'activité physique vous fasse plus de mal que de bien.*

Si vous êtes cardiaque, votre médecin vous aura conseillé une activité qui vous convient et qui vous plaît. N'hésitez pas à lui parler de vos inquiétudes. Marcher vous sera sans doute recommandé car c'est une pratique douce et efficace pour le cœur. La marche ou la randonnée fait fonctionner les muscles, améliore la circulation sanguine, renforce la capacité respiratoire et donne le moral !

Pour commencer, faites l'inventaire des sentiers pédestres de votre ville et empruntez un nouveau sentier chaque jour. Demandez à un ami, à un membre de votre famille de se joindre à vous et faites de votre promenade un moment de plaisir partagé.

### **Les principales contre-indications :**

Une insuffisance coronaire, une hypertension artérielle à l'effort, une rétinopathie proliférative, une macroprotéinurie et des lésions au niveau des pieds sont des contre-indications à la pratique d'une activité physique intense. Parlez-en à votre médecin, lui seul pourra vous délivrer un certificat de non contre-

indication obligatoire à la pratique d'activités physiques et sportives.