

# Les petites victoires du quotidien : Réalisation de steps !

A l'occasion de la Semaine Nationale de Prévention du Diabète, la Fédération Française des Diabétiques a sollicité Anis Nasr, coordinateur en activité physique adaptée, et Jérôme Trublet, infirmier, éducateur sport santé, tous deux patients. Dans cette deuxième vidéo, les deux experts nous expliquent comment renforcer efficacement le bas du corps et l'endurance, en effectuant des exercices cardio à la maison simples et adaptés, à pratiquer régulièrement, sans se ruiner. Cette deuxième vidéo est à découvrir ici :

## Essayez un exercice de cardio à la maison : le step

Le travail d'aérobic provient du grec "avec de l'air" et est également appelé "cardio" ou "endurance". Cette filière "aérobic" va faire appel en priorité à l'oxygène que vous inspirez, au glycogène (réserve de glucose) musculaire ainsi qu'aux graisses du corps. Elle regroupe les activités dites "douces", durant lesquelles vous pouvez encore parler (même avec difficultés) et où votre rythme cardiaque et votre fréquence respiratoire augmentent modérément.

La pratique d'une activité aérobic a tendance à réduire la glycémie par sollicitation des glycogènes et pourrait nécessiter d'en discuter avec votre médecin ou équipe soignante pour éviter toute hypoglycémie.

On oppose à l'activité aérobic l'activité anaérobic, qui sollicite en plus de l'oxygène et du glycogène, des hormones hyperglycémiantes comme l'adrénaline. La pratique de ces activités anaérobics comme le sprint, le crossfit, le squash ou la musculation risquent d'entraîner des hyperglycémies. Soyez attentifs à l'intensité que vous adoptez dans vos activités, elles peuvent avoir des conséquences glycémiques différentes.

Le circuit training est un enchaînement d'exercices de haute intensité (anaérobic) avec de courtes phases de repos. Il est constitué d'exercices cardios et de renforcement musculaire qui, réalisés rapidement, peuvent entraîner des variations glycémiques brutales, à la hausse comme à la baisse. Pensez à écouter votre corps, sachez interrompre l'activité si besoin et augmenter votre surveillance glycémique si vous possédez un matériel afin de pouvoir discuter les adaptations avec votre médecin.

## Etes-vous prêt à relever le défi du jour ? Le cardio step !

Avant de pratiquer une activité physique, il faut préparer son corps grâce à [l'échauffement](#) pour éviter toute blessure. Pour préparer votre activité physique sereinement et ne rien oublier, vous pouvez également télécharger notre guide sur notre page.

Avec l'aide de cette deuxième vidéo, vous pouvez réaliser une petite victoire du quotidien ! Soyez fiers de vous et n'hésitez pas à partager votre expérience sur nos réseaux sociaux avec le hashtag

#LesPetitesVictoiresDuQuotidien

Merci à [Sara](#) et Danielle d'avoir contribué à cette vidéo !

Plus d'informations sur l'activité physique :

? [\[Les bienfaits de l'activité physique sur ma santé\] | Fédération Française des Diabétiques](#)

? [\[Sport et Diabète\] | \[activité physique adaptée\]](#)

Pour en savoir plus sur la Semaine Nationale de Prévention 2023 et la thématique de l'activité physique, retrouver de nouvelles informations sur [contrelediabete.fr](http://contrelediabete.fr)