



Recommandations

- Faites ces exercices 2 à 3 fois par semaine. Complétez votre entraînement en intégrant graduellement des exercices cardiovasculaires, tels que la marche ou la natation, pour atteindre 30 minutes au moins 5 fois par semaine.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés à la pratique d'activité physique.
- Buvez de l'eau tout au long de la séance.
- Écoutez votre corps et cessez la séance si vous ne vous sentez pas bien.
- Assurez-vous de bien respirer en exécutant les exercices.

Risque d'hypoglycémie

Les personnes vivant avec le diabète qui sont à risque d'hypoglycémie, c'est-à-dire qui sont traitées avec de l'insuline ou des médicaments sécrétagogues de l'insuline¹, devraient toujours mesurer leur glycémie avant de commencer une séance d'activité physique et pendant la séance, au besoin. Si vous êtes en hypoglycémie, traitez-la avant de commencer la séance.

¹ Gliclazide (Diamicon® et Diamicon® MR), Glimépiride (Amaryl®), Glyburide (Diabeta®), Repaglinide (GlucoNorm®).

Ressources

Aussi disponible en vidéo sur



Des questions sur le diabète ?

Service InfoDiabète

514 259-3422

1 800 361-3504

infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète

Universi D

universi-d.com

Diabète  Québec
diabete.qc.ca

Diabète  Québec

En forme chez soi 2



Ce dépliant vous propose des exercices simples et accessibles à faire à la maison. La pratique d'activité physique apporte plusieurs bienfaits pour les personnes vivant avec le diabète :

- Une meilleure gestion du poids ;
- Une diminution des risques d'ostéoporose, d'arthrite, de maladies cardiovasculaires et de neuropathie périphérique ;
- Une diminution du stress ;
- Une augmentation de l'estime de soi, une sensation de bien-être et une meilleure qualité de vie ;
- Une meilleure qualité du sommeil ;
- Une augmentation du niveau d'énergie et une meilleure forme physique.

La pratique d'activité physique peut améliorer la gestion de la glycémie, c'est-à-dire du taux de sucre dans le sang, et donc aider à réduire les risques de développer des complications liées au diabète.

Vous aurez besoin :

- De poids ou de bouteilles d'eau de 500 ml pleines ;
- D'une chaise ;
- D'une bouteille d'eau pour vous hydrater.

Consultez votre médecin avant de commencer à faire de l'activité physique.

Pour chaque exercice, faites **2 séries de 15 répétitions**, à l'exception des exercices 5 et 8 où la position doit être maintenue. Prenez une pause de 30 à 60 secondes entre chaque série.

Pour plus de difficulté, augmentez la charge des poids utilisés ou la tension de la bande élastique.

Échauffement

1 Activité cardiovasculaire

- Faites une activité cardiovasculaire comme la marche ou le vélo durant au moins 5 minutes avant de commencer les exercices de renforcement.



Exercices de renforcement

2 Développé des épaules (trapèzes)

- Gardez une légère flexion dans vos coudes lorsque vous levez les bras.
- Gardez vos coudes et vos mains alignés avec les épaules.



Plus difficile

3 Pompe (pectoraux)

- Placez les mains à la largeur des épaules, gardez le corps très droit.



Plus difficile



4 Élévation latérale des bras, penché vers l'avant (trapèzes, rhomboïdes)

- Gardez le dos très droit, les genoux légèrement fléchis et les mains alignées avec les épaules tout au long du mouvement.



5 Chaise au mur (quadriceps et ischio jambiers)

- Placez les pieds à la largeur des hanches et pointés vers l'avant. Ne retenez pas votre respiration.



Plus difficile

- Maintenez la position 30 secondes, prenez une pause de 10 secondes et répétez 3 fois.

6 Fente latérale (abducteurs et adducteurs des hanches)

- Gardez le haut du corps très droit durant le mouvement.
- Faites 15 répétitions de chaque côté.
- Gardez les pieds pointés vers l'avant.



7 Extension des chevilles (mollets)

- Faites 15 répétitions de chaque côté. Pour augmenter la difficulté, prenez un poids.



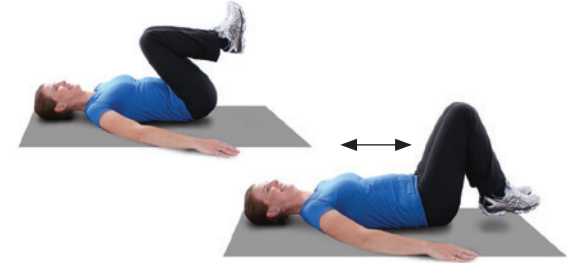
8 Planche latérale (abdominaux obliques et transverses)

- Alignez le coude avec l'épaule, gardez le corps droit. Ne retenez pas votre respiration.
- Maintenez la position 20 secondes, prenez une pause de 10 secondes. Faites 3 répétitions d'un côté avant de changer pour l'autre côté.



9 Flexion et extension des hanches (grand droit et psoas)

- Votre dos doit toucher au sol en tout temps.



Étirements

10 Maintenez chaque position de 20 à 30 secondes de chaque côté

