Les petites victoires du quotidien : travail du haut du corps !

A l'occasion de la Semaine Nationale de Prévention du Diabète, la Fédération Française des Diabétiques a fait appel à Anis Nasr, coordinateur en activité physique adaptée, et Jérôme Trublet, infirmier, éducateur sport santé, tous deux patients. Dans cette série de vidéos, ils nous dévoilent quelques astuces simples à mettre en œuvre et à la portée de tous pour être plus actif au quotidien et se (re)motiver pour pratiquer une activité physique plus régulière. La première vidéo est à découvrir ci-dessous :

Les exercices de renforcement musculaire pour le haut du corps

« Les exercices de renforcement musculaire notamment ceux pour le haut du corps permettent d'entretenir la force, de maintenir et d'assurer la précision des mouvements. Ils sont ainsi utiles à la réalisation des tâches de la vie quotidienne, permettant de prévenir les chutes et de conserver une plus grande autonomie en vieillissant. Par ailleurs, le renforcement musculaire induit des bénéfices sur la santé spécifiques et complémentaires aux bénéfices liés aux activités d'endurance. »*

C'est l'un des moyens de prévention des maladies non-transmissibles.
Les exercices de renforcement musculaire se distinguent des exercices d'assouplissements ou d'endurance.

Le renforcement musculaire rend le corps plus résistant, mobile et fonctionnel. Parmi ses bénéfices, on note une augmentation des fibres musculaires et une possible perte de masse grasse.
L'intérêt de cette augmentation de la masse musculaire se traduit par une meilleure sensibilité à l'insuline, qu'elle soit naturelle, aidée par les comprimés ou injectée. Les activités de renforcement musculaire peuvent ainsi diminuer votre glycémie au moment où vous les pratiquez, voire dans les heures qui suivent.

Nous vous recommandons d'être à l'écoute de votre corps, du ressenti et de stopper l'activité à la moindre sensation inhabituelle. Si vous possédez un matériel de surveillance glycémique, pensez à l'utiliser ou prévenez votre entourage d'une baisse de forme éventuelle. Ce type d'activité peut également être utilisé pour réduire une hyperglycémie.

La répétition de ce type d'exercice au fil des semaines, la nécessité d'obtenir une glycémie minimale de départ ou encore le choix de l'horaire peuvent nécessiter des aménagements de traitements, discutez-en avec vos médecins et équipes soignantes. Le plaisir est essentiel dans la pratique d'une activité physique, pensez à la programmer, la pratiquer régulièrement et vous fixer des objectifs de progression atteignables.

Etes-vous prêt à relever le défi du jour ?

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. Découvrez comment travailler le haut du corps à l'aide de bouteilles d'eau (1 L ou 50 cL) depuis chez vous grâce à deux exercices différents.

Grâce à cette mise en mouvement, vous avez réalisé la 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 d'avoir contribué à cette vidéo !

** Sources :*
https://www.mangerbouger.fr/recherche?filter=definition&searchName=renforcement%20musculaire

Plus d'informations sur l'activité physique :
[Les bienfaits de l'activité physique sur ma santé] | Fédération Française des Diabétiques

Plus d'informations sur la campagne de la Semaine Nationale de Prévention :
? Fédération Française des diabétiques