Les petites victoires du quotidien : travail d’équilibre sur une jambe !

A l'occasion de la Semaine Nationale de Prévention, la Fédération vous propose quelques défis du quotidien pour vous aider à bouger davantage. Dans cet épisode, Anis Nasr, coordinateur en activité physique adaptée et Jérôme Trublet, éducateur sport santé, nous donnent quelques conseils simples pour améliorer son équilibre au quotidien. Par exemple, essuyer la vaisselle sur une jambe ! Cette quatrième vidéo est à découvrir ici :

Travailler son équilibre avec la proprioception

Travailler son équilibre avec la proprioception* sollicite les muscles profonds des membres inférieurs qui sont de grands consommateurs de glucose (glycogène musculaire). Ces exercices peuvent diminuer votre glycémie. Soyez à l’écoute de votre corps, de vos sensations et pensez à interrompre l’activité si nécessaire en faisant une surveillance glycémique si vous possédez le matériel.

La vaisselle est souvent réalisée à la fin du repas, période durant laquelle la glycémie augmente quelquefois fortement, c’est le moment opportun pour réaliser cette activité qui diminuera votre glycémie. Pour ce repas, vous avez peut-être injecté une dose d’insuline rapide (ou bolus). Les 3 à 4h suivant une injection d’insuline rapide (période appelée insuline active) sont plus à risque d’hypoglycémie lors d’une pratique d’activité physique.

L’abduction est un travail des abducteurs, muscles des cuisses permettant l’éloignement de la jambe par rapport à son positionnement habituel. On l’oppose à l’adduction permettant de ramener le membre dans l’axe.

Etes-vous prêt à relever le défi du jour ? Travaillez votre équilibre !

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.

En essuyant la vaisselle, en attendant que mon plat se réchauffe ou en me brossant les dents, je peux solliciter une fois de plus les muscles profonds de mon corps grâce à un exercice de la proprioception et le travail d’équilibre. Sur une jambe, puis sur une autre, je peux tenter de garder l’équilibre !

Dans cette quatrième vidéo, 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 Danielle d’avoir contribué à cette vidéo !

**Proprioception : Appelée également sensibilité profonde, la proprioception est la perception que nous avons tous, de manière consciente ou non, de la position dans l'espace des différentes parties de son corps.*

Plus d'informations sur l'activité physique :
[Les bienfaits de l'activité physique sur ma santé] | Fédération Française des Diabétiques
Le ménage : « une sorte de sport » ?! - Diabète LAB
Diabète et personnes âgées, la pratique de l'activité physique est importante