Activité physique, des conseils pour une pratique durable !

Il n’est pas toujours facile de se motiver pour pratiquer une activité physique, malgré les bénéfices pour la santé. A l’occasion de la Semaine Nationale de Prévention, découvrez ici quelques conseils et idées pour vous lancer.

Les effets bénéfiques d’une pratique d’activité physique ou sportive sont aujourd’hui bien connus, en particulier pour la prévention du diabète, et pour les personnes atteintes de la maladie. Pourtant, il n’est pas toujours facile de se lancer, ni de maintenir une activité dans la durée. Comme nous avions évoqué précédemment les difficultés à s’y mettre, il existe également des déterminants sociaux qui favorisent l’entrée et le maintien dans les pratiques d’activités physiques et sportives pour les personnes atteintes de diabète.

Comment pérenniser votre pratique ?

SI vous êtes atteint d’un diabète et que vous pratiquez une activité physique ou sportive, vous le faites probablement pour les bienfaits de cette pratique pour votre santé. Mais ce n’est sans doute pas la seule raison, et il existe d’autres facteurs de motivation, comme par exemple l’intérêt personnel que chacun peut y trouver, le plaisir, le bien-être ou encore le lien social.

Si vous commencez une pratique uniquement parce qu’un médecin ou une personne de votre entourage vous a conseillé de le faire, il y a peu de chance que vous parveniez à maintenir cette activité dans le temps. Ce qui fonctionne le mieux, c’est lorsque la motivation à pratiquer une activité vient de vous, et que vous êtes convaincu personnellement de son intérêt. C’est ce qu’on appelle la « motivation intrinsèque », et c’est cet élément qui devrait être travaillé avec les professionnels qui vous accompagnent. Pour la renforcer, vous pouvez par exemple vous intéresser à toutes les découvertes scientifiques qui sont réalisées sur le sujet, elles sont nombreuses et passionnantes, vous serez d’autant plus convaincu !

Découvrez l’actualité scientifique sur l’activité physique dans notre magazine équilibre

Autre facteur de motivation, les outils comme les capteurs de glucose en continu, qui vous permettront de constater les effets bénéfiques d’une activité physique ou sportive, et aussi de mieux vous connaître. En vous équipant d’un capteur lors de votre activité, vous en verrez les effets sur votre glycémie en fonction du rythme, de la durée et de l’intensité. Rien de mieux que de vérifier par soi-même pour gagner en compétences et en connaissances sur sa maladie. Il en est de même pour les effets sur votre bien-être, c’est en ressentant ce qui vous convient et ce qui vous fait du bien que vous réussirez à maintenir une activité dans le temps.

L’essentiel : remettre du mouvement dans sa vie !

Pour chacun d’entre nous, la pratique d’une activité physique ou sportive est liée à notre histoire, à notre corps et à l’image que nous renvoyons à autrui. Chaque séance qui se réalise dans un cadre extérieur, que ce soit en plein air ou en salle, implique de voir et d’être vu. Les corps se dévoilent, se mettent en mouvement, s’exposant aux regards des uns aux autres et à de potentiels jugements. Le fait d’exposer son corps a des implications différentes pour chaque personne. Il peut exister à cet égard tout type de sensibilité qui

dépendent des représentations mais aussi des croyances de chacun.

Le sport ne se résume pas simplement à un certain type de pratiques encadrées par des règles. Il s'agit d'une culture à part entière, qui possède ses normes, son langage et ses représentations du corps, de l'effort et de la vulnérabilité. Là aussi, tout ce que véhicule le sport en termes de valeurs et de discours ne convient pas nécessairement à tout le monde. Il est donc essentiel de bien savoir ce que vous cherchez et où se situent vos préférences et vos envies, pour ne pas être déçu et risquer de voir votre motivation impactée.

L'important n'est pas de devoir pratiquer tel sport ou tel exercice, mais de trouver comment mettre ou remettre du mouvement dans votre vie. Ainsi, n'oubliez pas que ce mouvement doit se faire quand vous le souhaitez, si vous le voulez, et de la manière que vous préférez. Il y a une multitude de façons de se remettre en mouvement, et sans nécessairement faire du sport ! Pensez à la danse, à la randonnée, au jardinage, aux activités avec les enfants ou petits-enfants, aux promenades, etc.

La marche nordique, un exemple d'une dynamique positive

La marche nordique est un bon exemple d'une pratique propice à de multiples aspects, et pas seulement en lien direct avec la santé. Elle permet aussi la découverte d'un espace naturel ou d'un parc en réalisant un parcours qui permet de profiter de la nature. Pratiquée en groupe, elle est également propice aux échanges et aux discussions, que ce soit avec d'autres personnes vivant avec une maladie chronique, ou avec un encadrant, permettant ainsi l'éducation à la santé et le partage d'expertises. Elle peut se réaliser au rythme de chacun, et peut être adaptée à tous les niveaux.
Tous ces aspects font de la marche nordique une activité favorable au bien-être, à l'échange, et à la découverte. Dans ce cadre, l'activité physique n'est donc plus une fin en soi uniquement dans le but d'améliorer des normes biomédicales (la tension artérielle, la glycémie…), mais devient ainsi un levier pour d'autres dimensions comme le lien social, pour renforcer l'alliance avec un professionnel encadrant, ou pour rencontrer et discuter avec d'autres personnes atteintes d'un diabète. C'est précisément par ce biais là qu'une pratique a le plus de chance de se pérenniser.

Voici quelques ressources pour vous donner des idées en ce sens : la Fédération Française de Randonnée et l'association Randonnée & Diabète

Découvrez le témoignage de Roseline, Bénévole à l'AFD 44, sur Randonnée & Diabète

La pratique en groupe, levier pour la motivation

Pour celles et ceux qui préfèrent les activités collectives, que ce soit en équipe ou pour pratiquer avec d'autres personnes, la dynamique de groupe joue un rôle essentiel. La pérennité d'une pratique dépendra de la connivence et des affinités entre une personne et un encadrant, mais aussi avec les autres participants. Elle dépendra également des préférences de chacun par rapport aux activités réalisées, au cadre général et à l'ambiance. Certains préféreront, par exemple, un cadre accueillant, bienveillant dans une ambiance chaleureuse là où d'autres valoriseront l'engagement, la motivation de tous les participants et l'entrain que cela leur procure.

L'accueil d'une nouvelle personne qui souhaite intégrer un collectif peut s'avérer déterminant. Certaines discriminations ont parfois malheureusement lieu, en particulier vis-à-vis de celles et ceux qui ne correspondent pas à l'image d'un « patient idéal », en raison de leur apparence. Tout le monde a un rôle à jouer pour créer un environnement qui favorise l'inclusion de ces personnes qui sont les plus éloignées des pratiques d'activités physiques et sportives, et qui pourraient le plus bénéficier d'un accompagnement.

Trouver l’activité pour vous

Trouver la bonne activité, dans le bon groupe, au bon moment pour vous et qui vous fasse du bien peut s’avérer compliqué, car le diabète est déjà une maladie qui est complexe à gérer au quotidien, et qui induit de multiples contraintes. Néanmoins, l’activité physique est un allié précieux, qui peut initier ou favoriser une dynamique positive dans votre vie, pour ralentir ou limiter la progression de la maladie. Si vous n’avez pas encore trouvé la pratique qui vous convient, ne vous découragez pas, continuez à chercher et à en discuter autour de vous. De nouvelles opportunités peuvent émerger en échangeant avec des amis ou des professionnels de santé, et rappelez-vous qu’il n’est jamais trop tard pour remettre du mouvement dans votre vie, quelle que soit la manière !

Un lien utile pour avoir des ressources sur l’accompagnement :
https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/activite-physique/activite-physique-accompagnement