Je pratique une activité physique adaptée

La pratique d’une activité physique régulière est recommandée pour tous, et ce, dès le plus jeune âge et tout au long de la vie, afin de prévenir de nombreuses pathologies et préserver un capital santé / une énergie quotidienne et améliorer sa qualité de vie.

Pour les personnes atteintes de diabète, la pratique d’une activité physique adaptée est recommandée puisqu'elle comporte de nombreux bénéfices directs et immédiats ainsi que des bénéfices à long terme dans la gestion de la pathologie et l’équilibre glycémique.

Pratiquer une activité physique modérée

De nombreuses activités physiques quotidiennes sont faciles à pratiquer et sans danger, que vous pratiquez probablement déjà : marcher, bricoler, jardiner, promener son chien, jouer à la pétanque… Autant de pratiques « douces » qui permettent de « bouger » régulièrement et à tout âge. Il est donc possible de pratiquer une activité physique régulière en fonction de son emploi du temps, de sa personnalité, ses habitudes, de son mode de vie. Néanmoins, il faut savoir se faire accompagner si besoin, surtout si des complications sont présentes : hypertension mal contrôlée, maladie coronarienne, rétinopathie évoluée… Il existe ainsi plusieurs formes d’activité physique modérée : celle de loisirs, domestiques ou quotidiens !

L’activité physique modérée, le sport, l'activité physique adaptée…On ne parle pas de la même chose. Vous trouverez ici les différentes notions pour ne pas s’y perdre !

1. Je veux commencer à bouger, à prendre soin de ma santé et me faire plaisir...

> Vous êtes convaincu que l’activité physique jouera un rôle important dans l’équilibre de votre diabète et l’amélioration de votre état de santé général.

Au même titre qu’une alimentation variée, équilibrée, ainsi que les traitements médicamenteux, l'activité physique, pratiquée régulièrement, contribue à l’équilibre du diabète, et agit directement dans la lutte contre la sédentarité et prévient de nombreuses pathologies associées.

Pour un bon équilibre entre vos dépenses énergétiques et vos apports caloriques, les recommandations mondiales conseillent d’effectuer au moins l’équivalent de 30 minutes d’activités physiques dynamiques par jour et des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine.

En pratique, comment je m’y prends ?

Il est possible d’améliorer son activité physique quotidienne avec notre environnement habituel et sans créer une lourde incidence dans notre emploi du temps. Avec quelques ajustements, vous pouvez faire en sorte que votre corps bouge davantage, ce qui représente une réelle victoire au quotidien pour prévenir des maladies non-transmissibles, améliorer vos capacités respiratoires, améliorer la qualité du sommeil, ainsi que la santé mentale et le bien-être.

Vous pouvez dans un premier temps rencontrer un professionnel de santé pour effectuer un bilan et ce

dernier, en fonction de votre état de santé, pourra vous orienter au mieux.

Mais au quotidien, cela peut-être :

- marcher chaque fois que vous en avez l'occasion ;
- prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur ;
- descendre du bus ou du métro deux stations avant votre arrêt ;
- danser ;
- passer l'aspirateur ;
- faire ses courses tous les jours à pied (plutôt qu'une fois par semaine en voiture) ;
- promener son chien plusieurs fois par jour ;
- passer des coups de téléphone debout, en marchant ;
- participer à une réunion / webinaire en étant debout ;
- trouver une activité physique dans un club, une association...

Prendre soin de soi, bouger plus, cela signifie avant tout prendre du plaisir dans les actions menées au quotidien, actions qui s'ajustent à vos pratiques déjà existantes.

2. Je veux pratiquer une activité mais elle ne m'est pas accessible

> Vous avez fait votre choix d'activité mais pour des raisons médicales ou de coût, vous ne pouvez pas les pratiquer.

La pratique de l'activité physique peut se faire quotidiennement, vous trouverez ici un article sur l'accompagnement spécifique et ici un article sur l'APA, en lien avec la prescription sur ordonnance.

Il n'est pas nécessaire de vous inscrire dans un club pour pratiquer une activité physique ! Mais si vous préférez **le cadre d'un club ou d'une salle de sport**, pensez aux possibilités de paiement en plusieurs fois, voyez si la mairie, une association locale ou le centre social ne propose pas la même activité à moindre coût. Certaines municipalités proposent des chèques activité physique. Si l'obstacle est médical, envisagez avec votre médecin les solutions alternatives. **Restez modeste quant aux objectifs et procédez par étapes.**

3. Je marche avec une canne / j'ai les articulations raides

> Vous avez l'impression que vos moyens sont réduits du fait de ces contraintes physiques…

Les activités d'assouplissement et de renforcement sont indispensables pour conserver des muscles et des articulations en bonne santé. **Plus vous serez sédentaire, plus vos articulations seront raides**. Au besoin, faites appel à un professionnel pour savoir quels exercices vous conviennent.

Dans tous les cas, la reprise d'une activité physique ou sportive doit être progressive, tant dans la durée des exercices que dans leur difficulté.

Voici quelques **activités physiques ou sportives recommandées :**

- les exercices d'étirement à la maison,
- les programmes d'aquagym,
- la natation,
- les promenades à pied,
- le Taï Chi,
- la danse,

- le yoga.

Les échauffements et les étirements sont importants pour préserver la souplesse de vos articulations.

4. J’ai peur qu’on se moque de moi et je n’ose pas montrer mon corps.

> Faites-vous confiance et lancez-vous !

Si la crainte du regard des autres est un frein pour vous de pratiquer une activité physique ou sportive, elle ne devrait pas. Tout ce que vous entreprendrez pour votre santé et votre bien-être vous appartient. Le regard des autres, la crainte du jugement ou de la moquerie ne doivent jamais appuyer un jugement non-fondé venant d’une personne qui ne vous connaît pas.

Vous faites des choix qui influencent votre bien-être, votre santé mentale et physique, et vous avez raison de le faire. Ce qui compte le plus, c’est le plaisir et la régularité de vos actions, pas la performance ni une critique négative.

Choisissez une activité qui peut vous procurer du plaisir et un sentiment de fierté, vous n’en serez que plus épanoui.e !

5. Je crois qu’il est trop tard pour commencer

> Vous croyez qu’à votre âge, reprendre une activité physique n’aura aucun effet sur votre santé.

A tous les âges de la vie, la pratique d’une activité physique et ou sportive est recommandée. Certes, nos modes de vie actuels contribuent à une augmentation de la sédentarité, ce qui se traduit par exemple par le temps prolongé devant les écrans, assis, au travail ou à l’école.

Il n'est jamais trop tard pour se mettre au sport ou à une activité physique simple. La plupart des gens (même chez certains centenaires !) constatent que l'activité physique contribue à une nette amélioration de leur force, de leur endurance et de leur souplesse. Les personnes qui reprennent une activité physique en ressentent spontanément les bienfaits. Ils éprouvent une plus grande facilité à se mouvoir. Et les personnes physiquement actives conservent plus longtemps leur autonomie.

6. Je ne suis pas intéressé.e par l’activité physique.

> Vous ne voulez pas faire d'exercice. Vous considérez que cela n’est pas utile ou qu’il s’agit d’une perte de temps.

Ayez en tête que l'activité physique quotidienne vous détendra et prolongera votre autonomie future. Fixez-vous des objectifs réalisables et faciles à atteindre. Petit à petit, vos habitudes peuvent évoluer pour vous amener à un changement de comportement sain et durable pour votre équilibre physique et mental.
Choisissez des activités qui vous plaisent, avec des personnes que vous appréciez. Se motiver à plusieurs peut être un bon levier vers une nouvelle routine.

7. J’ai des problèmes cardiaques et je ne suis pas rassuré.

> Vous craignez que l'activité physique vous fasse plus de mal que de bien.

Si vous êtes cardiaque, votre médecin vous aura certainement prescrit un bilan de santé au préalable pour vous conseiller une activité physique adaptée et qui vous plaît. Profitez lors de la consultation pour lui faire part de vos inquiétudes ou de vos questions.
La prescription d’une activité physique adaptée peut être abordée avec votre médecin. La loi visant à

démocratiser le sport en France a été promulguée le 3 mars 2022 et dorénavant, tout médecin intervenant dans la prise en charge du patient peut prescrire l'activité physique adaptée.

Marcher vous sera sans doute recommandé car c'est une pratique douce et efficace pour le cœur. La marche ou la randonnée fait fonctionner les muscles, améliore la circulation sanguine, renforce la capacité respiratoire et donne le moral !
Pour commencer, faites l'inventaire des sentiers pédestres de votre ville et empruntez un nouveau sentier chaque jour. Demandez à un ami, à un membre de votre famille de se joindre à vous et faites de votre promenade un moment de plaisir partagé.

Les principales contre-indications :
Une insuffisance coronaire, une hypertension artérielle à l'effort, une rétinopathie proliférative, une macroprotéinurie et des lésions au niveau des pieds sont des contre-indications à la pratique d'une activité physique intense. Parlez-en à votre médecin, lui seul pourra vous délivrer un certificat de non contre-indication obligatoire à la pratique d'activités physiques et sportives.

Pour en savoir plus :

Retrouvez l'article " Le ménage : « une sorte de sport » ?! " sur le site du Diabète LAB.

Sources

https://www.sports.gouv.fr/adultes-475
https://www.mangerbouger.fr/l-essentiel/les-recommandations-sur-l-alimentation-l-activite-physique-et-la-sedentarite/augmenter/augmenter-l-activite-physique
https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/avoir-un-mode-de-vie-actif/catalogue-d-activites-physiques?