



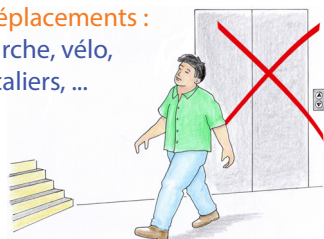
L'activité physique régulière, adaptée et stimulante

L'être humain a développé depuis des millénaires des capacités à bouger : par la chasse, la pêche, la cueillette et par ses déplacements... Malheureusement, aujourd'hui, nous bougeons moins que nos ancêtres, et ça n'a rien de bon pour notre bien-être.

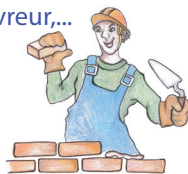
Et moi, où est-ce que j'en suis avec l'activité physique ?

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, C'EST QUOI ?

• déplacements :
marche, vélo, escaliers, ...



• travail :
maçon, prof de fitness, ouvrier, livreur,...



• sport et loisirs :
football, jogging, nage, danse, chasse, pêche,...



• quotidien :
ménage, course, cuisine, jardinage, bricolage, aller chercher les enfants à l'école, ...



► On fait tous de l'activité physique, mais est-ce qu'on en fait **suffisamment** et est-ce qu'on en fait **efficacement** ?

QUELS SONT LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

► C'est bon pour mon corps :

- Facilite la perte ou le maintien de poids
- Renforce le cœur et le **souffle** (cardiovasculaire, respiratoire)
- Renforce les **muscles**, les **os** et les **articulations**
- Améliore la **coordination** et l'**équilibre**
- Diminue les risques de certaines maladies (**cancers**, **diabète**...)
- Baisse la **glycémie**

► C'est bon pour mon moral :

- Diminue le **stress**
- Régule l'**appétit**
- Améliore le **sommeil**
- Permet de **rencontrer** d'autres personnes, lutte contre l'**isolement**
- Augmente la **confiance en soi**
- Réduit la consommation d'**alcool** et de **tabac**

Donc, l'activité physique, c'est bon pour mon bien-être. **MAIS ATTENTION : l'activité physique doit être adaptée, régulière et stimulante.**

L'équipe du Centre d'Éducation peut m'aider à établir une activité physique qui réponde à mes besoins individuels.

Pour tous renseignements :
Tél : 26.90.61
cedd@ass.nc
16 rue Gallieni, Nouméa

Programme Diabète

LE POIDS : QUAND JE PERDS OU GAGNE DES KILOS, QUE SE PASSE T-IL DANS MON CORPS ?

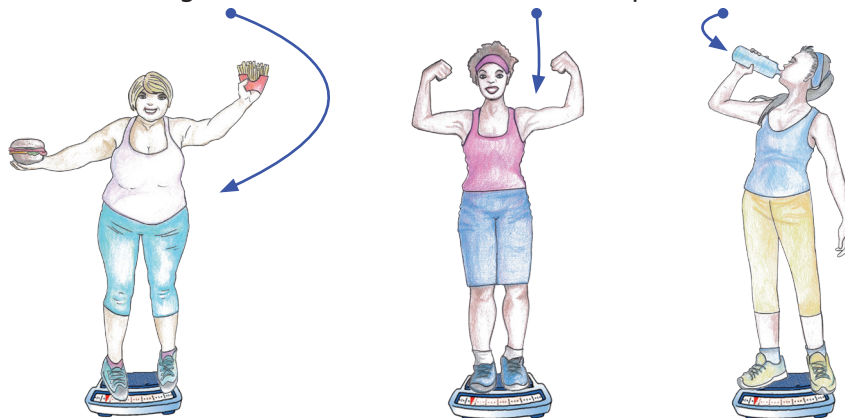
Je perds du poids :

- 😊 Quand je bouge, je diminue mon poids en graisse.
- 😞 Quand je bouge moins ou quand je fais des régimes, je diminue mon poids en muscle.
- 😞 Quand je ne m'hydrate pas assez et quand je sue beaucoup, je perds du poids en eau.

Je gagne du poids :

- 😞 Quand j'ai une alimentation trop riche, j'augmente mon poids en graisse.
- 😊 Quand je fais des activités physiques stimulantes, j'augmente mon poids en muscle.
- 😊 Quand je bois suffisamment et quand je mange des fruits et des légumes, j'augmente mon poids en eau.

Les kilos proviennent de la graisse mais aussi des muscles, ainsi que de l'eau :

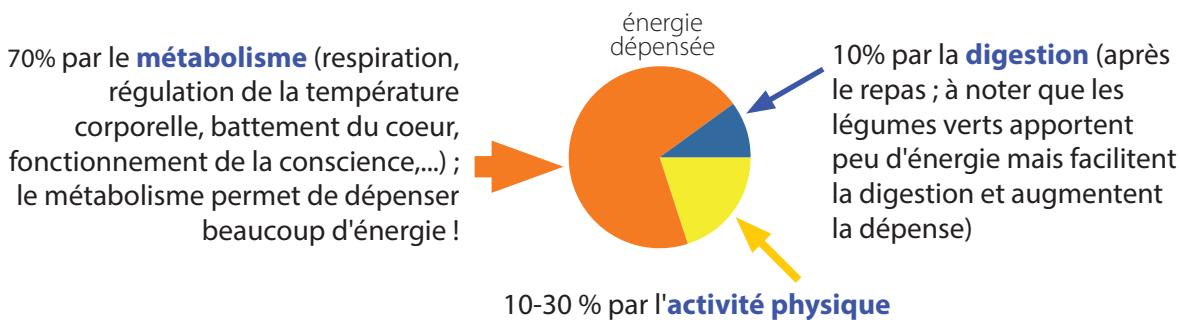


Je peux donc varier mon poids en **graisse**, en **muscle** ou en **eau**.

Pour ma santé, ce sont **des kilos de graisse** que je dois perdre ; et pour brûler la graisse, je dois dépenser de l'énergie, je dois bouger et faire de l'activité physique.

DÉPENSER DE L'ÉNERGIE

Toute la journée, je dépense de l'énergie de trois façons :



MON MÉTABOLISME

Pour mieux dépenser de l'énergie, je peux augmenter mon métabolisme en respectant les gestes suivants :

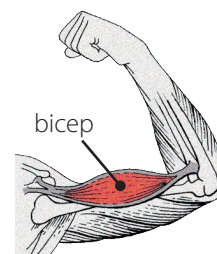
- **Je dors bien** : ça repose mon corps et mon cerveau ; ça régule mon appétit... Je dors dans un lit dans lequel je me sens bien.
- **Je mange équilibré** : je mange de tout dans les bonnes proportions et quantités.
- **Je m'hydrate bien** : je bois de l'eau tout au long de la journée et je n'attends pas d'avoir soif.
- **Je renforce mon corps** : je tonifie mes muscles (ce qui ne veut pas dire que je fais du body building !).

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LE MUSCLE

Pendant l'activité physique, le muscle travaille et dépense de l'énergie.

Le muscle : comment ça marche ?

- Il comprend des **fibres** qui se contractent et se détendent pour produire un **mouvement** (ex : pour plier le coude, je contracte mon biceps).
- Il contient de l'**eau**.
- Il contient des réserves de **sucre**.
- Il **consomme de la graisse et du sucre** (apporté par le sang ou stocké dans ses réserves).



A force de faire de l'activité physique tous les jours, ça devient un besoin ; faire des exercices adaptés et stimulants régulièrement devient **un réel plaisir !**

A noter que plus **le muscle travaille**, plus il consomme le sucre qui est dans mon sang et donc diminue la glycémie, ce qui est **très important pour mon diabète**.

LES RÈGLES DE BASE

- J'évite les activités stimulantes **à jeun** le matin.
- J'évite les heures les plus **chaudes**.
- J'évite les endroits où l'air est **pollué**.
- **Je m'équipe bien** : vêtements aérés, chaussures fermées...
- J'apporte de l'**eau** avec moi.
- Je suis progressif et **je gère** mon effort.



Quand je pratique une activité physique, il y a des risques que je peux éviter :

- J'évite l'**hypoglycémie (diabète)** en respectant le traitement et l'apport de féculents.
- J'évite les **crampes** en buvant suffisamment d'eau.
- J'évite le **stress** en évitant l'activité physique trop intense, et/ou à jeun.

Une activité physique stimulante, oui, mais **BIEN DOSÉE !**

• TROP :



Si j'ai le souffle coupé, la tête qui tourne et/ou l'envie de vomir, **j'arrête immédiatement** mes efforts et je marche en respirant profondément.

Pour vous arrêter, **diminuez progressivement** l'intensité de l'exercice.

Prenez ensuite le temps de **vous étirer** pour éviter les courbatures.

- **PAS ASSEZ** : Si l'activité me paraît trop facile, si je ne ressens aucune chaleur, mon cœur ne bat pas plus vite et je ne respire pas plus fort, j'augmente la cadence afin de ressentir les bonnes stimulations.

L'INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

► A quel point dois-je me stimuler et me fatiguer ?

EFFORT FACILE



Un effort que je peux tenir plus de 20 minutes

le sucre ↘

ma glycémie diminue légèrement

L'activité physique à intensité faible et modérée :

Pour un diabétique, ce sont les activités recommandées et à pratiquer en alternance (ex : un jour je marche, le lendemain je fais du vélo ; puis le surlendemain je m'occupe de mon jardin, etc.).

EFFORT MODÉRÉ



Un effort que je ne peux pas maintenir plus de 20 minutes

le sucre ↘↘↘

ma glycémie diminue considérablement



Cela permet de diminuer ma glycémie et de réduire ma graisse.

EFFORT INTENSE



Un effort que je ne maintiens que quelques secondes

le sucre ↗

ma glycémie augmente !



L'activité physique intense et extrême :

Attention, elle nécessite beaucoup de sucre et le foie en libère dans le sang, comme mécanisme d'urgence. C'est la même chose en cas de stress, de peur et d'activité physique à jeun. La glycémie augmente donc, ce qui est dangereux quand j'ai le diabète.

Il me faut donc **éviter les exercices trop intenses, le stress, la peur et d'être à jeun** quand je fais de l'activité physique.

Tout le monde a des capacités différentes, alors je n'oublie pas de **respecter mon rythme et mes sensations** pendant l'activité physique. Je pense à **augmenter progressivement l'intensité**.

Astuce : pour savoir si c'e n'est pas trop intense, je dois être capable de parler.