

Se motiver

Si vous avez des difficultés à vous intéresser à l'activité physique, essayez de vous imaginer de bonnes choses en rapport avec le fait d'être plus actif.

Identifiez deux bonnes choses dans la liste ci-dessous qui vous donneraient une motivation à être plus actif. Affichez cette liste à la maison afin de vous aider à vous rappeler des raisons pour lesquelles vous devenez actif !

- | | |
|---|--------------------------|
| Pour me sentir mieux. | <input type="checkbox"/> |
| Pour mieux paraître physiquement. | <input type="checkbox"/> |
| Pour avoir plus d'énergie. | <input type="checkbox"/> |
| Pour augmenter mon estime de soi. | <input type="checkbox"/> |
| Pour mieux dormir. | <input type="checkbox"/> |
| Pour m'aider à gérer mon poids corporel. | <input type="checkbox"/> |
| Pour améliorer ma santé. | <input type="checkbox"/> |
| Pour m'amuser. | <input type="checkbox"/> |
| Pour mieux gérer le stress. | <input type="checkbox"/> |
| Pour être capable de faire mon travail sans la fatigue. | <input type="checkbox"/> |
| Pour avoir plus de confiance en moi-même. | <input type="checkbox"/> |
| Pour me sentir plus fort. | <input type="checkbox"/> |
| Pour améliorer ma glycémie. | <input type="checkbox"/> |
| Autre raison | <input type="checkbox"/> |



Des façons d'augmenter l'activité physique durant la journée :

- Prendre les escaliers (au lieu des ascenseurs et des escaliers mécaniques).
- Pelleter ou balayer votre propre allée, entrée de voiture, ou galerie (prenez plusieurs pauses, et ne vous poussez pas trop).
- Porter vos propres provisions.
- Levez vous pour vous étirer à chaque 30 minutes au travail ou lorsque vous regarder la télévision.
- Faire du jardinage.
- Devenir membre d'un club de curling, de quilles ou d'un autre groupe récréatif.

Façons de marcher plus durant la journée :

- Marcher pour aller faire vos commissions. Si c'est trop loin, garez votre voiture 2-3 blocs plus loin et marcher à partir de là !
- Tondre votre gazon avec une tondeuse mécanique non motorisée.
- Marcher lorsque vous cherchez votre poste ou votre journal.
- Amenez marcher votre chien.
- Marchez autour du centre commercial ou du complexe récréatif.
- Portez un podomètre, et augmentez graduellement le nombre de pas que vous faites à chaque jour.

Rappelez vous que :

L'activité physique peut être difficile ! Plusieurs personnes ne savent pas comment commencer.

- Commencez ici, et maintenant.
- Commencez lentement, amusez-vous bien.
- Demandez à votre prestataire de soins diabétiques de vous aider à faire les premiers pas.

Quand vous commencez lentement à faire quelque chose que vous êtes en mesure de réussir, vous vous sentirez mieux. Par la suite vous pouvez faire plus. Il y a des conseils au verso de cette feuille pour vous aider à identifier les barrières les plus fréquentes face à l'activité physique et des façons pour les surmonter.

C'est quoi l'activité physique?

L'activité physique est toute forme de mouvement qui peut amener votre corps à brûler des calories. Cela peut être aussi simple qu'aller marcher, jardiner, faire du ménage, et n'importe quelle autre activité que peut-être vous faites déjà !

L'activité physique et le diabète

Durant l'activité physique, les muscles activés utilisent le glucose comme source d'énergie. L'activité physique régulière aide à prévenir l'accumulation de glucose dans votre sang.

Un manque d'activité physique

Est une des causes majeures du diabète de type 2.

Plusieurs personnes ne font pas assez d'activité physique pour rester en santé dans la société actuelle. La technologie et le mode de vie moderne ont enlevé plusieurs des formes régulières d'activité physique dans notre vie quotidienne.

- Les voitures ont pris la place de la marche ou de la bicyclette.
- Les ascenseurs et les escaliers mécaniques ont remplacé les escaliers.
- Les lave-vaisselle remplacent le lavage de la vaisselle à la main.
- Les ordinateurs remplacent le travail manuel.
- Les souffleurs de feuilles, les souffleuses à neige et les tracteurs pour tondre le gazon ont remplacé les travaux de jardinage.
- Les jeux vidéo et la télévision remplacent les activités extérieures chez les enfants et les adultes.

À cause des nouvelles façons de vivre de la société moderne, il est important de penser à être actif physiquement à chaque jour.

Ajouter plus d'activité physique à votre journée est une des choses les PLUS IMPORTANTES que vous puissiez faire pour aider à gérer votre diabète et améliorer votre santé.

Examinez les autres sections de ce dépliant pour trouver plus d'information sur la manière dont l'activité physique peut vous aider à éviter le diabète ou à le gérer.

326521



Bienfaits de l'activité physique

Quels sont les bienfaits à court terme d'une AUGMENTATION de l'activité physique?

- Diminue la glycémie en moins d'une heure post-exercice.
- Vous donne plus d'énergie et des forces dans votre quotidien.
- Baisse le niveau de stress, l'anxiété et la fatigue.
- Améliore l'état de détente et le sommeil.
- Améliore la confiance en soi et le bien-être.
- Vous donne du plaisir et une chance d'impliquer la famille et les amis.

Quels sont les bienfaits à long terme si vous maintenez une vie active?

- Améliore le contrôle de la glycémie.
- Aide à maintenir et à perdre du poids.
- Diminue la pression artérielle.
- Des muscles et des os plus forts.
- Diminue le risque de développer des complications associées au diabète tel que des maladies aux yeux, au cœur, et aux reins.
- Améliore la qualité de vie.

Se mettre en marche

Saviez-vous que pour devenir actif physiquement, il n'est pas nécessaire de commencer avec un programme professionnel d'exercice?

Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour commencer à bouger – elles vont toutes amener des bienfaits pour votre santé. Il faut simplement commencer à bouger.

Au lieu d'utiliser votre véhicule, un ordinateur, ou une machine, utilisez votre propre corps. Vous allez investir dans votre santé à chaque fois que vous le ferez !

Commencez peu à peu en faisant seulement un peu plus d'activité physique pour au moins quelques jours par semaine. Choisissez quelque chose qui vous fait plaisir. Par exemple, si vous aimez la nature, essayez de vous promener dehors ou de jardiner. Vous pouvez ajouter plus d'activités physiques à mesure que vous vous sentez plus confortable.

Dentifier les barrières qui vous empêchent de faire de l'activité physique

Une barrière est quelque chose qui vous empêche de faire ce que vous voulez ou devriez faire.

En utilisant l'espace fourni ci-dessous, écrire vos barrières les plus importantes. Vous pouvez faire ceci vous-même ou avec l'aide d'un prestataire de soins diabétiques.

Les trois barrières les plus importantes qui m'empêchent d'être actif physiquement sont :

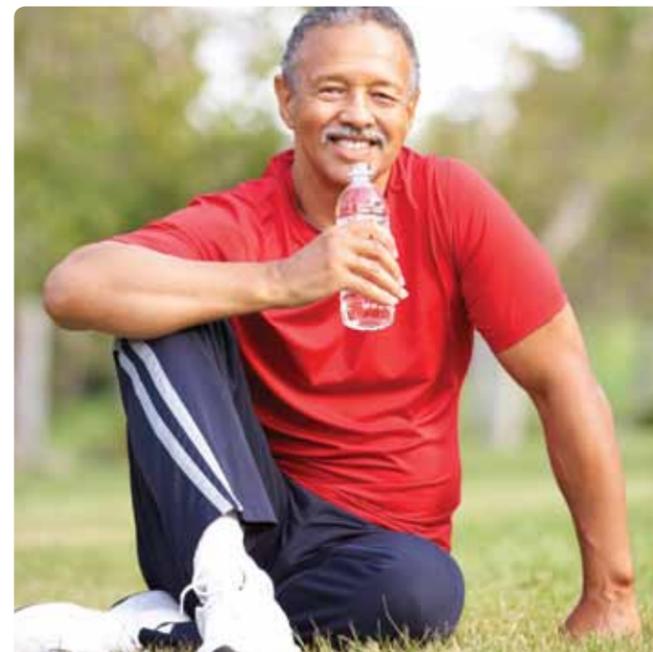
- 1.
- 2.
- 3.

C'est une bonne idée de penser à des stratégies pour surmonter vos barrières de l'activité physique. Cela peut vous aider à changer des barrières de la taille d'une montagne à celle de petites collines.

Conseils pour éviter les barrières

Cette section fait la liste des stratégies pour surmonter les barrières les plus communes pour l'activité physique.

- Cocher les trois barrières qui s'appliquent à vous.
- Essayer les conseils fournis pour éviter vos barrières.
- Si vous ne voyez pas vos barrières parmi celles-ci, demandez de l'aide à votre prestataire de soins diabétiques.



Je n'ai pas le temps.

✓ Chaque minute d'activité physique est avantageuse pour votre santé, surtout pour les personnes qui souffrent du diabète de type 2. Commencez à faire de 5 à 10 minutes à la fois à différentes périodes de la journée. Ceci sera peut-être tout ce dont vous aurez besoin pour commencer.

Je suis trop fatigué.

✓ L'activité physique régulière va vous donner plus d'énergie et vous aidera à dormir. Il peut être difficile de commencer, mais une fois en marche, vous allez vous sentir mieux. Éventuellement, vos efforts vont payer.

Je n'ai pas la motivation.

✓ Commencez avec 5 minutes d'activité physique et permettez-vous d'arrêter si vous ne souhaitez pas continuer, ou si vous n'avez pas de plaisir. De cette façon, vous pourrez au moins commencer à faire de l'activité physique, et une fois en marche, vous pourriez vouloir continuer.

Un abonnement de gymnase est trop coûteux.

✓ Vous n'avez pas besoin d'un abonnement à un gym ou d'un entraîneur personnel afin d'être actif.

Vous pouvez faire de l'activité plus simple à votre maison ou dans le voisinage et qui ne coûtent rien – aller faire une petite marche, ou commencer un projet sur votre terrain.

Je ne peux être actif physiquement par moi-même.

✓ Commencez par partager vos plans avec vos amis ou les membres de votre famille. Vous pourriez être surpris de l'appui que vous recevrez. Faire votre activité avec les autres peut vous aider à commencer et à continuer. Votre centre récréatif ou le personnel à votre clinique diabétique peut aussi vous aider à trouver des partenaires avec qui faire de l'activité physique.



Conseils pour gérer les préoccupations sur le diabète et l'activité physique

J'ai peur des complications de santé.

✓ L'activité physique d'intensité faible à moyenne (tel que la marche, faire le ménage, et le jardinage) sont des façons importantes et sécuritaires de gérer votre condition diabétique qui ne sont pas dangereuses. Commencez lentement et vous observerez des bienfaits avec le temps.

J'ai peur de me blesser ou de me blesser à nouveau.

✓ Prenez soins de n'importe quelle blessure. Il est difficile d'être actif si vous êtes blessé. Rencontrez un médecin ou un physiothérapeute pour toute douleur tenace qui vous limite dans votre activité physique. Rappelez-vous de prendre soin de vos pieds, et de toujours porter de bons souliers.

J'ai peur de faire de l'hypoglycémie.

✓ Planifiez vos activités. Il est peu probable de faire de l'hypoglycémie si vous mangez régulièrement. Toujours apporter des sucres rapides avec vous comme des bonbons durs. Discutez avec votre prestataire de soins diabétiques comment éviter une hypoglycémie.

Lorsque vous choisissez une barrière que vous voulez éliminer, il est bien d'en prendre une à la fois. En choisir une par semaine pendant trois semaines et évaluez comment vous ferez! Changez vos sentiments envers vos barrières est souvent tout ce dont vous avez besoin pour commencer.