

## Échelle de borg (perception de l'effort)

Choisissez le numéro qui correspond au mot ou la phrase qui décrit le mieux votre quantité totale de stress, d'effort et de fatigue durant une activité physique. Ce numéro identifie l'intensité perçue de votre exercice. Tenez un journal de votre exercice après chaque séance.

### Perception de l'effort

1 Très légère  
2 Légère

3 Modérée  
4 Assez forte  
5 Forte  
6

7 Très forte  
8  
9  
10 Extrêmement forte

### L'intensité est importante

Votre exercice de musculation devrait être dans une zone d'intensité **moyenne (Perception d'effort 3 à 6)**. Utilisez un haltère ou une bande élastique de musculation qui semble assez difficile à difficile pour vous.

### Rappelez-vous des conseils suivants :

- Faire les exercices réalisables pour vous.
- Maintenir une posture adéquate.
- Faire des mouvements lents et contrôlés.
- Respirer à chaque répétition.
- Garder une amplitude confortable.

### Conseils pour l'exercice de musculation

**Faites** 2 séries de 8 répétitions pour chacun des 8 prochains exercices, et faites-les 2 fois par semaine. **Allez à 2-3 séries de 12 répétitions** de chaque exercice (jusqu'à 12), et faites-le 3 fois par semaine.

Il est conseillé de voir un prestataire de soins diabétiques ou une personne qualifiée comme professionnel de l'exercice, ou regardez la vidéo sur l'exercice de musculation, pour apprendre comment faire les exercices fournis dans ce dépliant.

## Exercices additionnels

Les trois exercices ci-dessous peuvent vous aider à muscler le bas de votre dos, les abdominaux, et les hanches. Cela est important pour vous aider à être plus actif durant vos activités de la vie quotidienne. Vous pouvez faire ces exercices sur un même jour ou lors de différents jours de votre programme.

### Hanches

**A. Départ :** Tenez-vous debout à côté d'une chaise; tenir la chaise pour vous supporter si nécessaire.

**Fin :** Étendez votre jambe et la lever de côté à un angle d'à peu près 30 degrés ou un angle aussi confortable que possible, sans pencher le corps. Faire une pause. Retournez lentement à la position de départ. Répétez de l'autre côté.



### Le bas du dos

**B. Départ :** Couchez vous sur un côté avec les genoux pliés derrière le corps à 90°. Supportez votre corps en vous appuyant sur un coude plié sous l'épaule.

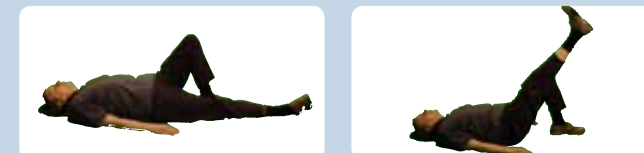
**Fin :** Levez les hanches directement vers le haut avec la colonne vertébrale en ligne droite avec les genoux. Gardez les hanches vers l'avant, Maintenir la position pendant 10-15 secondes et répétez de l'autre côté.



### Abdominaux inférieurs

**C. Départ :** Commencez couché sur le dos avec un genou plié à 90 degrés, avec les mains de chaque côté. Contractez vos abdominaux inférieurs en poussant le nombril vers votre dos.

**Fin :** Levez la jambe étendue directement au-dessous de l'autre genou. Tenir la position pour un bref instant; puis baissez lentement. Exécutez toutes les répétitions sur un côté, puis sur l'autre.



## L'exercice de musculation et le diabète

Garder vos muscles actifs et en santé en faisant régulièrement de l'exercice de musculation améliorera significativement la gestion de votre diabète. L'Association canadienne du diabète recommande de faire des activités de musculation 3 fois par semaine

### Les bienfaits de l'exercice de musculation

Les exercices de musculation utilisent plus de muscles comparés à simplement marcher. Il faut utiliser les muscles du haut du corps qui sont des muscles rarement utilisés dans la société moderne.

Faire de l'exercice de musculation maintient ou augmente la masse musculaire du corps. Cela aide à brûler plus de calories au repos durant la journée. C'est important pour contrôler le poids et gérer le diabète, surtout à mesure nous nous vieillissons.

**RAPPELEZ-VOUS :** Vous n'avez pas besoin d'aller à un centre de conditionnement physique pour obtenir les bienfaits de l'exercice de musculation. Tout ce dont vous avez besoin sont des formes simples de résistance comme :

- Des bandes élastiques de musculation.
- Votre propre poids corporel.
- Des haltères légers ou des poids à tenir dans les mains.
- D'autres objets trouvés à la maison comme un contenant rempli d'eau.

Le programme de musculation dans ce dépliant fait travailler tous les muscles du corps avec l'aide d'haltères légers afin de mieux gérer votre diabète et d'améliorer votre santé.

Si vous ne savez pas trop comment faire un exercice, documentez-vous ou demandez l'aide d'un prestataire de soins diabétiques ou d'un professionnel de l'exercice compétent pour vous aider à démarrer votre programme et à y être fidèle.

# L'exercice de musculation

# 5



326525

### ☐ Hanches et cuisses

Modification

1.



**Départ :** Tenez-vous debout avec vos haltères de chaque côté avec le buste bien droit, les pieds placés à la largeur des hanches, et les genoux pliés. Baissez-vous lentement avec vos genoux au-dessus vos orteils. Tenez votre dos droit avec le buste bien droit.

**Fin :** Tenez la position avec les genoux pliés. Ne descendez pas votre position en fléchissant plus bas. Remontez lentement. Respirez.

### ☐ Poitrine

Modification

2.



**Départ :** Couchez-vous sur le plancher (ou tenez-vous debout face au mur) avec les mains placées à la hauteur de vos aisselles. Contractez vos abdominaux et hanches afin de tenir votre corps droit. Poussez en haut avec vos orteils ou genoux (ou éloignez-les du mur) en gardant vos coudes à vos côtés.

**Fin :** Poussez et faites une extension des coudes. Une fois en haut, prenez une pause. Respirez. Retournez lentement à la position de départ.

### ☐ Le haut du dos

3.



**Départ :** Placez les pieds pour trouver votre équilibre. Tenir le dos plat afin de trouver une position neutre avec la colonne vertébrale. Placez les mains sur le siège pour l'équilibre (support).

**Fin :** Levez l'haltère à votre côté en tirant avec l'épaule, avec la paume face vers le bas. Retournez lentement à la position de départ.

### ☐ Bas du dos

4.



**Départ :** Placez vos pieds décalés avant-arrière pour trouver un équilibre. Tenir le dos plat pour maintenir votre colonne vertébrale dans une position neutre. Placez votre main sur le siège pour du support.

**Fin :** Levez l'haltère de côté avec votre épaule jusqu'à ce que la paume de la main soit face au sol. Prenez une pause. Retournez lentement à la position de départ. Changez de bras.

### ☐ Épaules

5.



**Départ :** Assoyez-vous au bout de la chaise. Contractez les abdominaux et tenez le buste droit. L'haltère est tenu au niveau des épaules avec la paume vers l'avant ou fait face à votre oreille.

**Fin :** Faites une extension du bras au-dessus de votre tête jusqu'à ce que l'haltère soit directement au-dessus de l'épaule. Essayez de ne pas vous pencher sur un côté. Prenez une pause. Retournez lentement à la position de départ. Alternez les bras.

### ☐ Épaules

Modification

6.

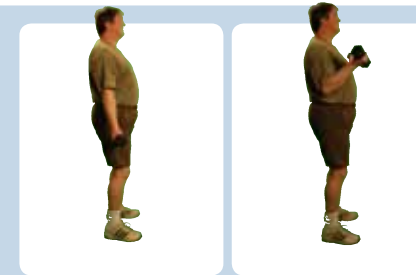


**Départ :** Tenez-vous debout dans une position confortable avec les bras sur le côté des cuisses. Relaxe vos épaules vers l'arrière, le torse droit, et pliez légèrement les genoux.

**Fin :** Levez les bras sur le côté en croix en essayant de ne pas hausser les épaules. Levez jusqu'à la hauteur des épaules avec les paumes vers le bas ou en avant (modification). Faire une pause. Ramenez les bras lentement à la position de départ.

### ☐ Partie avant du bras

7.



**Départ :** Tenez-vous debout avec les haltères dans vos mains le long de vos cuisses. Relaxe les épaules. Les paumes font face vers l'avant.

**Fin :** Fléchir le coude pour amener la main jusqu'à l'épaule en tenant votre coude appuyé sur votre côté. Faire une pause. Baissez lentement jusqu'à la position de départ.

### ☐ Partie arrière du bras

8.



**Départ :** Assoyez-vous au bout de la chaise avec le buste droit. Placez la main tenant l'haltère en arrière de votre tête avec le coude près de l'oreille.

**Fin :** Faites une extension du coude seulement jusqu'à ce que votre main soit juste au-dessus votre tête. Faire une pause. Ramenez lentement à la position de départ. Alternez les bras.

### ☐ Partie avant de la jambe

9.



**Départ :** Tenez-vous debout avec les jambes décalées avant-arrière. Tenir l'haltère avec la main extérieure. Tenir l'arrière de la chaise avec la main libre.

**Fin :** Plier jusqu'à ce que votre genou arrière baisse vers le plancher. Descendez-le aussi loin que possible tout en restant confortable. Gardez le buste droit.

### ☐ Partie arrière de la jambe

10.

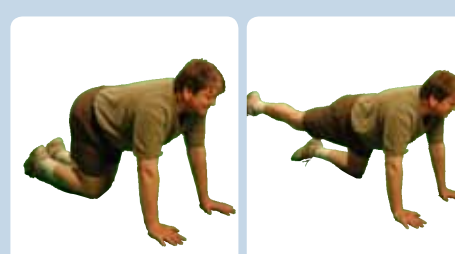


**Départ :** Couchez-vous sur le dos avec les genoux pliés à 90°. Vous pouvez aussi le faire aussi avec vos pieds sur une chaise.

**Fin :** Poussez les talons dans le plancher en levant votre derrière. Contractez vos abdominaux et fessiers sans trop cambrer le dos. Retournez à la position de départ.

### ☐ Le bas du dos

11.

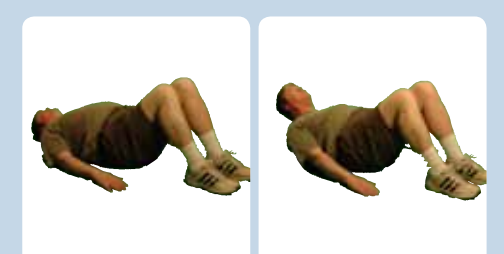


**Départ :** Commencez à quatre pattes. Contractez les abdominaux et maintenir la colonne vertébrale en position normale.

**Fin :** Étendez les jambes en arrière, sans cambrer le dos, en contractant les abdominaux. Faites une pause. Retournez à la position de départ. Alternez les jambes.

### ☐ Abdominaux

12.



**Départ :** Couchez-vous sur le dos avec les deux genoux pliés. Placer les mains sur le plancher de chaque côté.

**Fin :** Contractez vos abdominaux à mesure que vous vous redressez. En même temps, glissez les mains vers les talons, les amenant à une distance d'une main. Retournez lentement à la position de départ.