



### Recommandations

- Faites ces exercices 2 à 3 fois par semaine. Complétez votre entraînement en intégrant graduellement des exercices cardiovasculaires, tels que la marche ou la natation, pour atteindre 30 minutes au moins 5 fois par semaine.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés à la pratique d'activité physique.
- Buvez de l'eau tout au long de la séance.
- Écoutez votre corps et cessez la séance si vous ne vous sentez pas bien.
- Assurez-vous de bien respirer en exécutant les exercices.

### Risque d'hypoglycémie

Les personnes vivant avec le diabète qui sont à risque d'hypoglycémie, c'est-à-dire qui sont traitées avec de l'insuline ou des médicaments sécrétagogues de l'insuline<sup>1</sup>, devraient toujours mesurer leur glycémie avant de commencer une séance d'activité physique et pendant la séance, au besoin. Si vous êtes en hypoglycémie, traitez-la avant de commencer la séance.

<sup>1</sup> Gliclazide (Diamicon® et Diamicon® MR), Glimépiride (Amaryl®), Glyburide (Diabeta®), Repaglinide (GlucoNorm®).

## Ressources

Aussi disponible en vidéo sur



### Des questions sur le diabète ?

Service InfoDiabète

514 259-3422

1 800 361-3504

infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète



universi-d.com



## En forme chez soi 1

© Diabète Québec – avril 2020

Ce dépliant vous propose des exercices simples et accessibles à faire à la maison. La pratique d'activité physique apporte plusieurs bienfaits pour les personnes vivant avec le diabète :

- Une meilleure gestion du poids ;
- Une diminution des risques d'ostéoporose, d'arthrite, de maladies cardiovasculaires et de neuropathie périphérique ;
- Une diminution du stress ;
- Une augmentation de l'estime de soi, une sensation de bien-être et une meilleure qualité de vie ;
- Une meilleure qualité du sommeil ;
- Une augmentation du niveau d'énergie et une meilleure forme physique.

La pratique d'activité physique peut améliorer la gestion de la glycémie, c'est-à-dire du taux de sucre dans le sang, et donc aider à réduire les risques de développer des complications liées au diabète.

### Vous aurez besoin :

- De poids ou de bouteilles d'eau de 500 ml pleines ;
- D'une chaise ;
- D'une bouteille d'eau pour vous hydrater.

Consultez votre médecin avant de commencer à faire de l'activité physique.

Pour chaque exercice, faites **1 à 3 séries de 10 à 15 répétitions**, à l'exception de l'exercice 9 où la position doit être maintenue. Prenez 30 à 60 secondes de pause entre chaque série.

## Échauffement

### 1 Marche sur place durant 5 minutes

- Débutez par un échauffement pour bien préparer les muscles aux exercices.



## Exercices de renforcement

### 2 Élévation latérale (épaules)

- Ne bougez pas le dos.



### 3 Pompe au mur (pectoraux)

- Placez-vous à un bras de distance du mur.
- Placez les mains au mur, à la largeur et à la hauteur des épaules, les coudes légèrement vers l'extérieur.
- Si l'exercice est facile, reculez vos pieds.



### 4 Tirage horizontal (dos)

- Gardez le dos très droit.
- Ne bougez pas le dos.



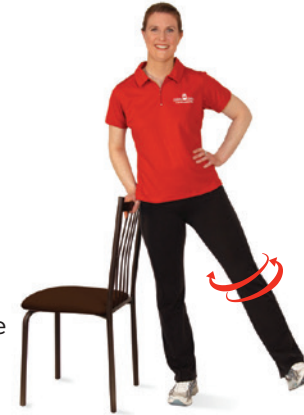
### 5 Squat (cuisses)

- Placez les pieds légèrement plus large que les hanches et pointés vers l'avant.
- Regardez devant vous.
- Pliez les genoux comme si vous vouliez vous asseoir sur une chaise.
- Conservez les genoux parallèles durant le mouvement.
- Si vous avez des problèmes aux genoux, appuyez-vous sur une chaise.



### 6 Abduction et rotation de la hanche (fesses)

- Faites 10 à 15 cercles vers l'avant puis 10 à 15 cercles vers l'arrière puis changez de jambe.
- Ne bougez pas le tronc.
- Si l'exercice est trop difficile, l'exécuter face à un mur en prenant appui sur le mur.



### 7 Extension des chevilles (mollets)

- Appuyez-vous sur une chaise si vous manquez d'équilibre.



### 8 Flexion latérale du tronc (dos et abdominaux)

- Gardez les abdominaux contractés.



### 9 Stabilisation du tronc (dos et abdominaux)

- Choisissez un point d'appui très stable.
- Placez les avant-bras à la largeur des épaules.
- Placez les pieds à la largeur des hanches.
- Gardez le corps très droit le plus longtemps possible.
- Répétez 2 à 3 fois en prenant 30 secondes de pause entre chaque série.
- Si l'exercice est trop facile, reculez vos pieds.



## Étirements

### 10 Maintenez chaque position durant 15 à 30 secondes de chaque côté



- Mains sur la cuisse de la jambe pliée



- Main au-dessus du coude