



## 4 Intensification des exercices aérobiques



Les exercices aérobiques sont des mouvements rythmiques et répétés des mêmes grands groupes musculaires pendant au moins 10 minutes à la fois.

### Activité physique vs Exercice

L'activité physique est tout type de mouvement du corps qui augmente le métabolisme basal (dépense d'énergie de votre corps au repos). Elle est non structurée. Exemples : entretien de la maison, entretien du terrain.

L'exercice est une activité physique planifiée qui demande un minimum d'intensité et de durée. Elle a pour objectif d'améliorer la condition physique. Exemples : marche à bon pas, natation, conditionnement physique.

Il y a plus d'avantages à faire de **l'exercice** que de faire de l'activité physique.

### Bénéfices à court terme de l'exercice



Il augmente le métabolisme basal, le transport du glucose dans le muscle, la sensibilité à l'insuline et améliore le contrôle de la glycémie.

### **Bénéfices à long terme de l'exercice régulier**

Il influence positivement le métabolisme basal à long terme. Il réduit les complications du diabète en améliorant le contrôle de la glycémie, des lipides sanguins (gras dans le sang), de la tension artérielle, en aidant à contrôler le poids, en diminuant le risque de maladies cardiovasculaires et en améliorant la condition physique.

### **Recommandations**

- Faites les exercices seulement si vous en êtes capable. Si vous avez un problème de santé, discutez avec votre médecin de la possibilité ou non de faire des exercices.
- Si vous êtes blessé (par exemple à un genou ou à une épaule), consultez un physiothérapeute ou un kinésiologue.

### **Comment vous motiver à rester actif?**

Vous fixer un **but** à atteindre peut vous motiver à rester actif physiquement. De plus, identifiez les embûches rencontrées dans le passé qui vous ont amené à cesser d'être actif.

### **Fixez-vous un but :**

- Un but doit être mesurable, réaliste, pertinent et orienté dans le temps.  
Exemple : Je veux perdre 1,8 Kg (4 lbs) en 2 mois en faisant 30 minutes de marche rapide 5 fois par semaine et en m'alimentant bien.
- Prenez le temps de noter votre but sur un bout de papier et affichez-le à un endroit où vous allez le voir à tous les jours.

Mon but : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### **Une fois le but atteint**

- Vous pouvez vous récompenser.  
Exemple : achetez un nouveau vêtement parce que vous avez perdu du poids.



- Si l'exercice devient trop facile, révisez votre but pour continuer à progresser. Vous pouvez augmenter l'intensité, la durée ou ajouter une nouvelle activité.
- Vous pouvez inviter votre entourage à bouger avec vous. Cela vous apportera du support!

### Identifiez les embûches rencontrées dans le passé qui vous ont amené à cesser d'être actif?

- Qu'est-ce qui a été difficile pour vous dans le passé?

---

---

- Qu'est-ce que vous pourriez faire de différent si l'embûche se représentait?

---

---

### Êtes-vous confiant de faire votre activité physique ou exercice dans le prochain mois?

- Très confiant
- Confiant
- Peu confiant
- Non confiant

Si vous êtes peu ou non confiant, comment pouvez-vous augmenter vos chances de succès?

Exemple : Le froid et le vent l'hiver vous empêchent de marcher dehors (angine).  
Solution possible : Trouvez une activité qui peut être faite à l'intérieur : marche au centre commercial, faire du vélo stationnaire.

**Les personnes diabétiques doivent faire des exercices aérobiques modérées ou intenses au moins trois jours par semaine pour cumuler au moins 150 minutes d'exercices aérobiques et ne pas rester inactives plus de deux jours de suite.**



## Programme avancé d'exercices aérobiques

Étapes	Semaine	Fréquence (jours/semaine)	Intensité	Durée (minutes)
Progression	1-4	4	Modérée (4, 5)	25-30
	5-7	4	Modérée (4, 5)	30-35
	8-10	4	Modérée (4, 5)	35-40
	11-13	4	Modérée (4, 5) et Élevée (6)	40-45
	14-16	4-5	Modérée (4, 5) et Élevée (6)	45-50
	17-20	4-5	Élevée (6, 7, 8)	50-55
	21-24	4-5	Élevée (6, 7, 8)	55-60
Maintien	25 +	4-5 +	Modérée (4, 5) et Élevée (6)	30-60

Tableau adapté de : Warburton, et al. 2006.

L'intensité est importante. Augmentez progressivement l'intensité et la durée. Respectez votre rythme!

### Échelle de perception de l'effort (Borg) :

Cote	Perception
0	Rien du tout
0,5	Très très facile
1	Très facile
2	Facile
3	Moyen
4	Un peu difficile
5	Difficile
6	
7	Très difficile
8	
9	
10	Très très difficile (presque maximal)

Légende :

- Intensité légère
- Intensité modérée
- Intensité élevée



### Voici d'autres exemples d'activités physiques aérobiques.

Toutefois, les activités physiques suivies de l'astérisque (\*) sont des exercices de contre résistance.

Intensité	Exemples
Légère  Échelle de perception (0 à 2)	Baignade Balayage Entraînement avec bande élastique à tension faible* Golf Jardinage avec léger effort Lavage de la voiture Marche au centre commercial, marche sur le plat (4 km/h) Quilles, Poches, Pétaques Taï chi Vélo stationnaire Yoga
Modérée  Échelle de perception (3 à 5)	Aquaforme Danse sociale Entraînement avec bande élastique à tension moyenne* Jardinage avec effort modéré Levée de petits poids* Marche d'un bon pas (6 km/h) Monter les escaliers Natation Ratissage des feuilles Tondre le gazon Vélo à un rythme moyen
Intense  Échelle de perception (6 à 10)  Note : Les activités de forte intensité doivent être approuvées par votre médecin ou votre Kinésologue.	Badminton Basketball Jogging Cours de vélo spinning Hockey Nage rapide Pelleter la neige Randonnée pédestre (terrain accidenté) Séance de conditionnement physique



## Précautions

Si vous êtes à risque d'hypoglycémie (baisse de sucre dans le sang), prenez votre glycémie régulièrement lorsque vous faites de l'activité physique ou de l'exercice. Ajustez votre alimentation au besoin ou votre médication pour le diabète selon les recommandations de votre médecin. Ayez toujours sur vous des sucres à action rapide et une collation plus substantielle.

Pour les personnes atteintes de diabète **de type 1 et 2 traitées à l'insuline ou avec des médicaments qui peuvent entraîner une hypoglycémie** :

- Si la glycémie avant l'exercice est **inférieure à 5,5 mmol/L** :
  - Prenez 15 à 30g de glucides avant l'exercice (125 à 250 ml de Jus de fruits).

Pour les personnes atteintes de **diabète de type 1** :

- Si la glycémie avant l'exercice est **supérieure à 16,7 mmol/L**
  - Si vous ne vous sentez pas bien, et que les corps cétoniques sont élevés, retarder l'activité physique intense et utiliser votre échelle de correction (insuline). Ayez une bonne hydratation.
  - Si vous vous sentez bien et que les corps cétoniques sont négatifs, l'activité physique peut être entreprise.
  - Cessez l'activité physique si:
    - Augmentation de la glycémie,
    - Augmentation de la soif, nausées, fatigue extrême, mal de tête.



Pour les personnes atteintes de **diabète de type 2** :

- Si la glycémie avant l'exercice est **supérieure à 16,7 mmol/L**.
  - L'activité physique peut être entreprise.
  - Cesser l'activité physique si:
    - Augmentation de la glycémie,
    - Augmentation de la soif, nausées, fatigue extrême, mal de tête.

**Ayez une bonne hydratation. Surveillez régulièrement votre glycémie. Surveillez ces symptômes** (augmentation de la soif, nausées, fatigue extrême, vision brouillée, mal de tête, spécialement si l'activité physique est faite à une température chaude).



**Continuez à faire vos exercices aérobiques et ayez du plaisir!**

Il est toujours préférable d'être supervisé par un Kinésologue au début d'un programme d'exercices.