



ADCES7 Self-Care Behaviors™

# ÊTRE ACTIF

Être actif signifie faire tout type de mouvement physique quotidien, qu'il soit structuré, comme une séance d'exercice, ou non structuré, comme tout ce qui diminue le temps passé en position assise.

## NE PRENEZ PAS DE RISQUE

Vous devriez pouvoir commencer à faire en toute sécurité toute activité qui demande à peu près le même effort que vos activités habituelles sans avoir à subir un bilan médical préalable. Toutefois, si vous n'avez pas l'habitude de faire beaucoup d'activités, consultez votre prestataire de soins pour obtenir une autorisation médicale. Il pourra vous conseiller sur les ajustements de médicaments qui pourraient être nécessaires et vous indiquer si vous devez éviter certaines activités en fonction de votre état.

## INTÉGREZ LES ACTIVITÉS PHYSIQUES DANS VOTRE VIE QUOTIDIENNE

Lorsqu'il est difficile de trouver le temps ou la motivation pour commencer à être actif, choisissez les meilleurs moyens d'intégrer une activité physique dans votre vie quotidienne, qu'il s'agisse de marcher davantage, de faire des exercices sur chaise ou de vous entraîner au gymnase. Le fait de se lever plus souvent pour de courtes pauses ou de rester debout plus longtemps contribue à stimuler le métabolisme. Un spécialiste de soins et d'éducation en matière de diabète peut vous aider à choisir une routine efficace qui correspond à votre mode de vie et que vous appréciez.

## COMMENCEZ PROGRESSIVEMENT

Commencez par bouger davantage tout au long de la journée, comme vous le pouvez. Vous pouvez faire de l'exercice en plusieurs séances courtes plutôt qu'une séance plus longue. Avec le temps, vous constaterez que vous vous sentez mieux et prêt à aller plus loin.



mur de mots

**Métabolisme :** La façon dont les produits chimiques se transforment dans votre corps font que la nourriture est utilisée pour vous donner de l'énergie. Par exemple, si vous ne prenez pas de petit déjeuner, votre métabolisme ralentit.

**Forme physique :** Capacité physique à effectuer les tâches quotidiennes avec beaucoup d'énergie et sans se sentir épuisé.

**Cardio :** Exercice continu qui augmente votre rythme cardiaque (comme la marche ou la natation).

**Entraînement de résistance :** Activités qui vous aident à développer vos muscles et votre force.

**Exercices d'équilibre :** Activités qui vous aident à garder votre équilibre et à prévenir les chutes.

**Étirements :** Exercices visant à améliorer la flexibilité, à réduire la tension et à prévenir les blessures.

## PLANIFIER/RÉALISER

**Étape 1 :** Choisissez quelque chose qui vous plaît.

**Étape 2 :** Pensez à ce qui pourrait vous empêcher de faire cette activité.

**Étape 3 :** Trouvez des idées sur la façon de commencer cette semaine.

**Étape 4 :** Planifiez le moment où vous le ferez.

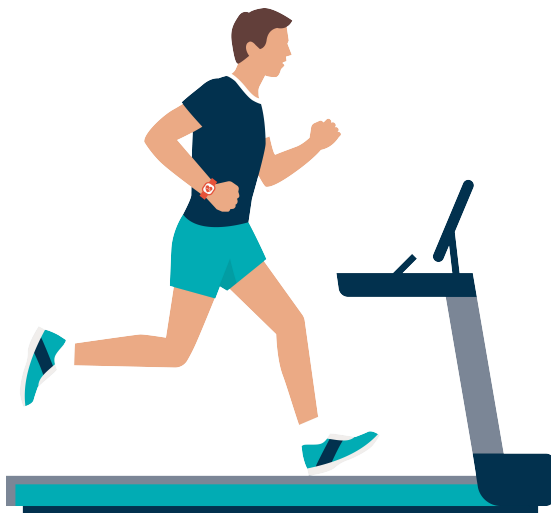
**Étape 5 :** Décidez de la durée de l'exercice.

**Étape 6 :** Sachez quel est l'effort que vous devez déployer pendant l'activité. Par exemple, si vous pouvez parler, mais pas chanter pendant l'activité, l'intensité est modérée.

**Étape 7 :** Récompensez-vous à la fin de la semaine pour avoir atteint vos objectifs (et fixez-vous de nouveaux objectifs pour la semaine suivante).

## SOYEZ CRÉATIF

- Associez-vous avec un ami ou un membre de votre famille pour trouver des moyens créatifs d'être plus actif.
- Emmenez votre chien faire une promenade ou jouer au parc.
- Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- Trouvez un copain de gymnastique pour vous motiver à aller à la salle.
- Intégrez dans votre emploi du temps des réunions en marchant.
- Relevez un défi lié à une activité avec un ami ou un collègue de travail.
- Appelez un ami pour aller danser ou écoutez votre chanson préférée et dansez à la maison.
- Si vous déjeunez avec un collègue de travail, demandez-lui de vous rejoindre pour une petite promenade après le déjeuner.
- Téléchargez une application de remise en forme pour vous aider à créer votre propre programme d'exercice.



**Question :** Aller au gymnase ou suivre un cours d'exercice, est-ce la seule façon d'être actif ?

**Réponse :** Non, il y a tellement de façons d'être actif ! L'activité physique est tout ce qui fait bouger votre corps et vous aide à vous mettre en forme et à rester en bonne santé.

### Faites de l'exercice pour votre santé

L'activité physique présente de nombreux avantages qui vont au-delà de la forme physique. Voici quelques-uns des moyens par lesquels l'activité physique améliore la santé et le bien-être :

- améliore votre force musculaire et la santé de votre cœur ;
- vous aide à perdre des centimètres et de la graisse ;
- améliore votre taux de cholestérol et votre tension artérielle ;
- vous aide à vous sentir moins stressé ou anxieux, ce qui améliore votre humeur ;
- rallonge votre vie de quelques années ;
- maintient votre glycémie à un niveau plus proche de celui d'une personne en bonne santé, ce qui permet de prévenir les problèmes de santé actuels et futurs.