



Campagne de contenu sur le diabète

5 façons pour mieux bouger et pour mieux vivre avec le diabète

Blogue du 12 novembre 2018

par Aaron Fellows RKin (QC)

Quand vous êtes atteint du diabète de type 1 ou 2, votre taux de glucose sanguin et votre niveau d'énergie peuvent avoir un réel impact sur votre qualité de vie. L'insuline et les médicaments sont importants, mais savez-vous qu'il existe un autre traitement qui peut réduire vos risques de maladies cardiaques, d'AVC et peut même vous rendre moins dépendant aux médicaments?

Ce traitement, c'est le mouvement. Avec un kinésiologue, vous pouvez mieux bouger pour mieux vivre avec le diabète. Voici 5 façons dont un kinésiologue peut vous aider.

#1 Bougez à votre propre rythme

Faire de l'activité physique durant une heure peut réduire votre taux de glucose sanguin et vous donner plus d'énergie pour le reste de la journée.

Diabetes Canada recommande [150 minutes](#) d'exercices aérobies par semaine pour réduire les risques de maladies. Votre médecin vous a peut-être même recommandé des séances plus longues. On trouvera toujours de nombreuses raisons qui nous empêchent de faire assez d'exercice. Un kinésiologue peut vous aider.

Les kinésiologues sont des experts de la dynamique du mouvement humain et ils sont formés pour agir auprès des gens atteints de maladies chroniques. Ils peuvent vous expliquer les conséquences du diabète sur le corps et vous montrer quels exercices seraient bénéfiques, surtout lorsqu'il est une question de sensibilité à l'insuline et les niveaux de glucose sanguin. Ils peuvent vous créer un programme d'entraînement sur mesure, quel que soit votre niveau.

Si vous faites de l'hypertension, un kinésiologue peut vous montrer des exercices qui sont moins exigeants, afin que vous puissiez contrôler votre rythme cardiaque. Si vous êtes en situation de surpoids, votre kinésiologue vous proposera des exercices à faible impact pour protéger vos articulations, par exemple substituer la natation à la course à pied. Si vous souffrez de blessures antérieures, un kinésiologue peut vous aider dans votre processus de réadaptation ou bien prendre ces blessures en compte dans la création de votre programme d'entraînement.



EN COLLABORATION AVEC :



EN APPUI À :



Partenaires
de l'ACK :



Partenaire assurances
habitation et auto



Home and Auto
Insurance Partner





Un kinésologue est votre allié dans votre parcours et il vous aidera à atteindre vos buts. Il vous aidera à réintégrer le mouvement dans votre routine quotidienne et à rester sur le droit chemin.

Voici quelques exercices pour vous aider à mieux bouger avec le diabète (consultez un kinésologue pour vous assurer que ces exercices vous conviennent) :

1. *Vélo stationnaire*

Commencez et finissez votre entraînement avec une séance de 10 à 15 minutes sur un vélo stationnaire. Pédalez à intensité moyenne, vous permettant de parler mais pas de chanter. Vous pourrez éventuellement pédaler de manière à rendre la conversation difficile.

2. *D'assis sur une chaise à debout*

En maintenant le dos droit, accroupissez-vous au-dessus d'une chaise, en vous arrêtant quand vous touchez la chaise. Faites 2 séries de 10 répétitions, et prenez une pause de 30 secondes à 1 minute entre les séries.

3. *Pont pour le fessier*

Allongez-vous au sol, les genoux fléchis, les bras le long du corps. En contractant vos muscles abdominaux et votre fessier, soulevez votre tronc (en maintenant vos bras le long du corps) en vous arrêtant quand votre dos et vos quadriceps forment une ligne droite. Faites 2 séries de 10 répétitions, et prenez une pause de 30 secondes à 1 minute entre les séries.

#2 Faites de l'exercice au bon moment

Votre taux de glucose sanguin a un impact réel sur votre capacité à faire de l'exercice en toute sécurité. Un kinésologue peut vous aider de deux façons:

D'abord, un kinésologue peut vous aider à mieux comprendre la relation entre le taux de glucose sanguin et l'entraînement. Il vous encouragera à surveiller le taux avant et après l'entraînement. Il vous apprendra aussi à mieux interpréter les signes de votre corps, par exemple un sentiment de fatigue ou bien une pâleur. Un kinésologue peut vous aider à retrouver votre énergie tout en prenant des pauses. Il s'agit de s'entraîner en toute sécurité.

Ensuite, un kinésologue peut vous aider à reconnaître quand les médicaments agissent de manière optimale. Il vous aidera à créer une routine d'entraînement et vous encouragera à maintenir un horaire régulier, selon ce qui vous convient le mieux. L'idéal est d'avoir une certaine constance. C'est selon votre corps et votre rythme.

Avec un kinésologue, vous pouvez vous sentir mieux, tout en améliorant votre santé.

#3 Gardez vos pieds en santé

Avez-vous déjà ressenti des engourdissements, des douleurs, des pertes d'équilibre ou encore remarqué que vos pieds avaient une drôle d'apparence? Si vous avez reçu un diagnostic de neuropathie sensorielle périphérique, cela peut avoir un impact sur votre capacité à faire de l'exercice.



Saviez-vous que des bas spécialisés peuvent vous aider? Un kinésologue peut vous aider à identifier les bons bas et les bonnes chaussures ou vous recommander à un podiatre. Un kinésologue vous aidera aussi à reconnaître les signes d'irritation et de plaies sur vos pieds.

Un kinésologue peut aussi vous montrer des exercices pour votre équilibre et votre posture.

Avec un kinésologue, vous pouvez mieux bouger.

#4 Réduisez vos risques de maladie cardiaque

En travaillant avec un kinésologue, vous pouvez mieux gérer les symptômes de votre diabète au quotidien, tout en améliorant votre santé pour éviter, à long terme, des maladies cardiaques par exemple. L'exercice permet de maintenir un poids santé, réduire votre tension artérielle, et renforce vos muscles et vos os.

Faire de l'exercice au quotidien ne doit pas être un fardeau. Le simple fait d'interrompre l'inactivité a de grands bénéfices sur la santé. Voici quelques façons faciles pour être plus actifs durant la journée:

- Réduisez la durée de vos périodes assises. Levez-vous et étirez-vous aux heures ou aux deux heures.
- Au travail, prenez de nombreuses courtes pauses pour marcher, pour aller prendre de l'eau ou pour aller à la salle de bain.
- À la maison, pendant que vous écoutez une émission, prenez une pause et marchez un peu.

Les statistiques soutiennent que les gens atteints de diabète développent des maladies cardiaques 15 ans avant les autres. Un kinésologue peut vous aider à déjouer ces statistiques.

#5 Faites plus d'exercice, fiez-vous moins aux médicaments

Plusieurs médicaments servent à contrôler le taux de sucre sanguin, mais l'exercice physique et un régime alimentaire équilibré peuvent être aussi bénéfiques. Un kinésologue peut vous aider à être en forme. En combinant le travail avec une consultation auprès d'un nutritionniste, vous apprendrez à sélectionner les meilleurs aliments pour votre taux de sucre sanguin. Ensemble, les deux spécialistes arrivent souvent à réduire la médication d'une personne atteinte de diabète de type 2 ou encore à prévenir le développement de la maladie pour ceux qui sont atteints de prédiabète.

Avec un kinésologue, vous pouvez contrôler l'état de votre santé, plus naturellement.

Comment trouver un kinésologue près de chez vous? Et à quoi devriez-vous vous attendre?

Vous pouvez trouver un kinésologue en consultant le site de [l'Alliance canadienne de kinésiologie](#). Lors de votre première séance, votre kinésologue évaluera votre état de santé, et discutera de vos objectifs. Il vous expliquera aussi le rôle que peut jouer l'exercice physique dans la gestion du diabète. Il vous posera des questions quant à votre routine, vos activités préférées, et le temps que vous souhaitez consacrer à l'activité physique. Ensuite, il créera un programme sur mesure pour vous, et vous montrera comment bien effectuer les exercices.



Il est préférable de voir votre kinésologue de deux à trois fois par semaine si c'est possible. Vous pouvez aussi vous en tenir à une rencontre par semaine ou encore par deux ou trois semaines. Le programme est conçu sur mesure selon vos envies et vos disponibilités. Un kinésologue collaborera avec vous, selon vos contraintes et vos objectifs.

Discutez avec un kinésologue dès aujourd'hui et commencez à bouger pour mieux contrôler les symptômes du diabète.

Voici quelques liens utiles:

- Trouvez un kin près de chez vous: <https://cka.ca/fr/trouver-kin-local>
- Une vidéo sur la kinésologie : [La kinésologie – Réadaptation](#), [La kinésologie – Performance](#), [Le kinésologue](#)

Diabetes Canada (en anglais):

- Le diabète et les activités physiques: <https://www.diabetes.ca/diabetes-and-you/healthy-living-resources/exercise/physical-activity-diabetes>
- Planifier des activités physiques au quotidien: <https://www.diabetes.ca/diabetes-and-you/healthy-living-resources/exercise/planning-for-regular-physical-activity>
- Faire de l'exercice aérobic: <https://www.diabetes.ca/diabetes-and-you/healthy-living-resources/exercise/maintaining-aerobic-exercise>

Ce blogue est publié dans le cadre de la campagne 2018 de la Semaine nationale de la kinésologie qui a lieu en appui au Mois de l'ostéoporose et de la Journée mondiale du diabète le 14 novembre, tout en augmentant la visibilité de la kinésologie par l'organisation d'activités promotionnelles en novembre.

L'Alliance canadienne de kinésologie / Canadian Kinesiology Alliance (CKA / ACK) représente sept associations provinciales de kinésologie (APKs) et plus de 3 800 kinésologues affiliés en développant des partenariats stratégiques avec d'autres organisations nationales et en soutenant les initiatives pour des changements positifs en matière de santé. Les kinésologues offrent des services pour améliorer le mouvement humain en proposant des solutions de qualité par la prévention, l'évaluation objective et les interventions fondées sur des données scientifiques. L'ACK / CKA établit et promeut les normes de la profession partout au Canada.