

ACTIVITÉ PHYSIQUE & DIABÈTE

---

LES **10 CLÉS** POUR SE  
METTRE EN MOUVEMENT





sanofi

Hôpitaux Universitaires  
SAINT-LOUIS  
LARIBOISIÈRE  
FERNAND-WIDAL

## LES 10 CLÉS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- 1 Les bénéfices de l'activité physique
- 2 Les effets de l'activité physique sur la glycémie
- 3 Lutter contre la sédentarité
- 4 Comment et pourquoi bouger ?
- 5 Se faire plaisir
- 6 Les étirements
- 7 L'endurance
- 8 Le renforcement musculaire
- 9 Focus sur les abdominaux
- 10 Cardio-training : résistance et efforts fractionnés

## MES FICHES PRATIQUES

- Fiches d'exercices : Les étirements, le renforcement musculaire, les abdominaux, l'équilibre, la coordination
- Fiche action et observation
- Fiche ressources

# 1 LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Il faut différencier **activité physique (mise en mouvement)** et **sport (activité organisée et structurée)**.

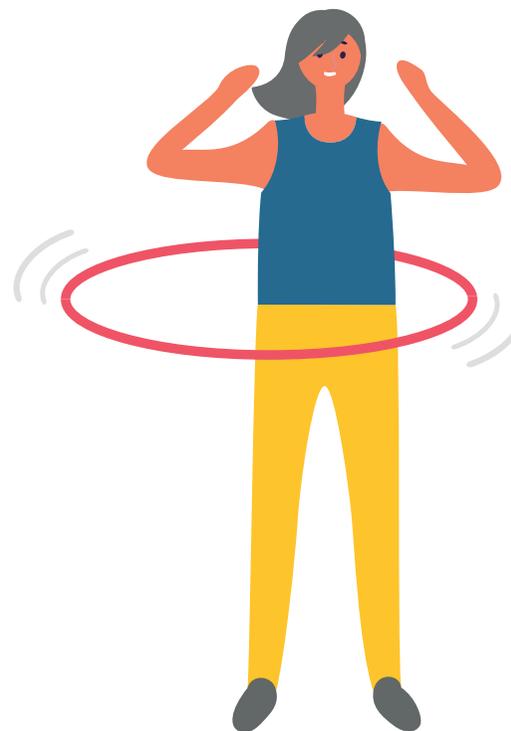
C'est l'activité physique régulière d'au moins **30 minutes 3 fois par semaine** qui a prouvé ses bénéfices en termes de santé physique <sup>(1)</sup> et morale.

Elle favorise sur le long terme une vie active et autonome. Même après 60 ans ou sans avoir jamais pratiqué d'activité sportive, **je peux gagner en souplesse, en tonicité musculaire et améliorer mon souffle** grâce à des mouvements adaptés à ma condition physique.

Je privilégie  
**L'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE RÉGULIÈRE <sup>(1)</sup>**  
*30 minutes 3 fois par semaine*

## Il y a surtout des avantages :

**DIMINUE LA MORTALITÉ  
AUGMENTE L'ESPÉRANCE DE VIE<sup>(2)</sup>**



- +** de bien-être
- de chutes et fractures
- +** de souffle
- de stress
- +** de mémoire
- diabète
- +** de muscles
- de cancers
- • •

(1) Activité physique. Contextes et effets sur la santé. INSERM

(2) Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé. OMS

## 2 LES EFFETS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA GLYCÉMIE

Il faut distinguer les effets à court terme, pendant et après l'activité et les effets à plus long terme. Il est parfois nécessaire d'ajuster les traitements. Ne pas hésiter à en parler avec votre médecin.

PÉRIODE	PENDANT L'ACTIVITÉ	
TYPE D'ACTIVITÉ		
INTENSITÉ	FAIBLE	FORTE
EFFET GLYCEMIQUE	<i>Baisse de la glycémie</i> 	<i>Hausse de la glycémie</i> 
RÉACTIONS	<i>Collation avant et pendant le sport et/ou diminution du traitement hypoglycémiant</i>	<i>Patiencez, la glycémie va se normaliser spontanément</i>

«Ça fait du bien tous ces nouveaux défis au quotidien. J'ai vraiment l'impression de prendre soin de mon corps ET de ma tête !»

### APRÈS L'ACTIVITÉ



### LES BIENFAITS SUR LE LONG TERME

L'activité physique régulière :

- diminution de la masse grasseuse
- améliore la sensibilité à l'insuline
- favorise un meilleur contrôle du diabète
- permet souvent un allègement du traitement antidiabétique et hypertenseur

# 3 LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ

C'est lutter contre ma flemme pour changer mes «habitudes canapé».

Cela commence par marcher davantage tous les jours, car rester trop longtemps assis, plus de 6 heures par jour est dangereux pour ma santé.

Marcher, sortir pour discuter, papoter, faire des rencontres met en forme !

Je me programme des actions à heure fixe chaque jour.

Je peux prendre quelques habitudes pour ne pas rester assis et bouger au maximum chaque jour.

**La sédentarité est une menace silencieuse pour ma santé alors...**

**ACTION !**

Rendez-vous jeudi à la même heure pour que je te raconte la suite pendant notre marche !

Ok à jeudi ! Je proposerai à Martine et Luc de nous rejoindre.



1 Saisir la moindre occasion pour **me lever de ma chaise** : parler au téléphone debout, aller boire un verre d'eau régulièrement



2 Programmer une alarme discrète qui me rappelle chaque heure d'**effectuer des mouvements** ou de **marcher 3 minutes** montre en main



3 Interrompre un court moment mon activité pour **faire des étirements** assis ou des mouvements en position debout



4 **Je monte et je descends les escaliers** de manière dynamique, le plus souvent possible



5 Je donne rendez-vous pour faire **une marche active de 10 minutes** et m'étirer avec quelqu'un



6 **Je corrige régulièrement ma posture** en me redressant : resserrer les omoplates, aligner nez, sternum et pubis pour retrouver les cambrures naturelles de la colonne vertébrale



## 4 COMMENT ET POURQUOI BOUGER ?

Grâce à une **activité physique variée et régulière**, mon organisme continue à s'adapter à l'effort qui lui est demandé. C'est pour cela qu'il est bon de s'étirer, se muscler quelque soit mon âge, faire de l'endurance et du cardio-training chaque semaine.

Tu veux faire quoi comme sport la semaine prochaine ?

Bonne question !  
Ça fait longtemps qu'on n'a pas marché sur le sentier pédestre, ça te tente ?

Idéalement je dois varier mes mouvements pour entretenir la souplesse et la force de contraction de chaque muscle, de chaque artère.

Plus je bouge, plus j'active la **circulation sanguine** qui transporte des nutriments en profondeur et élimine les déchets. Ainsi, j'oxygène mieux mon cerveau, mes cellules et je repousse le vieillissement.



# 5 SE FAIRE PLAISIR

L'important c'est de trouver une activité qui me fait PLAISIR et ADAPTÉE à mon rythme et mes capacités. Elle peut se faire en solo, entre amis, en famille, en groupe et cela peut être rigolo ! La régularité et la durée à bonne intensité : c'est ce qui sera le plus bénéfique pour ma santé.



Marcher d'un bon pas, au moins 30 minutes par jour, a un effet positif sur mon organisme.



C'est la somme de toutes les activités physiques effectuées pendant la journée qui compte !

# 6 LES ÉTIREMENTS

*C'est simple et facile ! ...  
quel que soit mon niveau ...  
à tout âge je progresse.*

Les muscles se contractent puis se relâchent en permanence. Ils peuvent être contractés, durs, douloureux et gonflés. D'une part, les étirements permettent d'allonger les muscles et les ligaments, de les garder souples et de diminuer les tensions, d'éviter les tendinites, entorses, déchirures, de gagner en flexion et extension articulaire. Ainsi, ils favorisent l'élimination des toxines via la circulation sanguine et une récupération plus rapide après une blessure. Les étirements réduisent le stress et calme mon système nerveux.

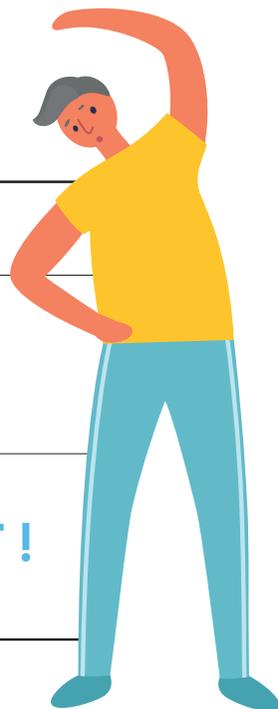
## EN PRATIQUE - Combien de temps ?

5 à 30 minutes  
2 fois par semaine  
c'est déjà bien et bénéfique

**BRAVO !**

1 heure  
2 à 3 fois par semaine

**TROP FORT !**



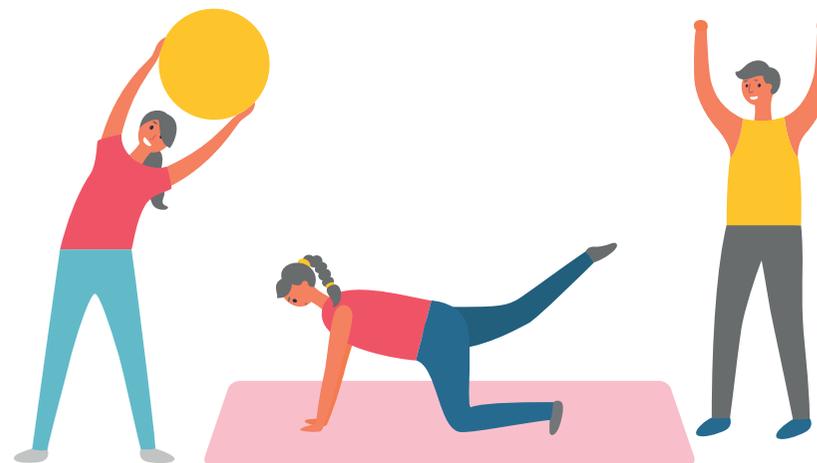
## POURQUOI S'ÉTIRER ?

- Pour rééquilibrer mon tonus musculaire
- Éviter ou soulager des douleurs chroniques
- Préserver mes articulations des effets du vieillissement
- Améliorer ma posture et ma souplesse
- Me relaxer



## LA TECHNIQUE

- Le meilleur étirement doit se faire lentement, sans forcer, sans à-coups
- Il peut se faire assis, debout, couché
- Expirez pendant l'effort pour favoriser une respiration profonde et constante



# 7 L'ENDURANCE

C'est l'activité qui correspond à un effort d'intensité faible ou modérée.

Je suis capable de parler, tout en marchant ou en courant, et continuer à ce rythme au-delà de 30 minutes.



L'endurance oblige le coeur à travailler davantage. Il bat progressivement moins vite à l'effort comme au repos. Ainsi, je lui apprend à s'économiser. Je contribue aussi à l'amélioration du transport du sang dans mon organisme.

## EN PRATIQUE - Combien de temps ?

3 fois 10 minutes  
ou 30 minutes par jour  
5 fois par semaine

**BRAVO !**

30 minutes tous les jours  
ou 1 heure 2 à 3 fois  
par semaine

**JE SUIS  
AU TOP !**

## LES TRUCS ET ASTUCES

*Comment faire pour bouger plus ?*



**J'utilise un podomètre**, un bracelet capteur d'activité ou une application sur mon téléphone portable pour évaluer mon activité physique



**Je me lève** et me déplace à pied dès que je le peux



**Je sors de chez moi** tous les jours



**J'utilise les escaliers** à la place de l'ascenseur et je monte les escaliers mécaniques



**Je m'organise des sorties**: promenades et jeux avec des amis, la famille, mes enfants, mon chien

## BON À SAVOIR



**La marche rapide c'est quoi ?**

C'est de la marche modérée durant laquelle ma respiration s'accélère ; je suis encore capable de parler



**Les activités qui épargnent les articulations, hanches, genoux et chevilles :**

Le vélo, la natation, l'aquagym

# 8 LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

A long terme, la construction musculaire favorise la dépense énergétique et accélère ainsi la perte de masse grasse. Moins mon corps est musclé plus il est fragile et peut facilement se blesser lors d'une chute ou d'un effort soudain trop important.

## À quoi ça sert le renforcement musculaire ?

- Améliorer ma force
- Tonifier ma silhouette
- Améliorer ma circulation sanguine
- Diminuer la cellulite
- Avoir de belles formes et un corps mieux dessiné
- Éviter de me blesser lors d'une chute ou d'un effort soudain
- Gagner en assurance

### EN PRATIQUE - Combien de temps ?

3 à 7 minutes  
3 fois par semaine

>> Au bout de 3 semaines,  
je vois les premiers résultats

**YOUPI !**

entre 7 et 30 minutes  
3 séances par semaine

**WAHOU !  
J'ASSURE !**

### LES TRUCS ET ASTUCES



Pendant les exercices, **je contracte les muscles du plancher pelvien**, comme si je souhaitais arrêter d'uriner  
**Je rentre mon nombril**, je l'aspire contre ma colonne vertébrale



### BON À SAVOIR

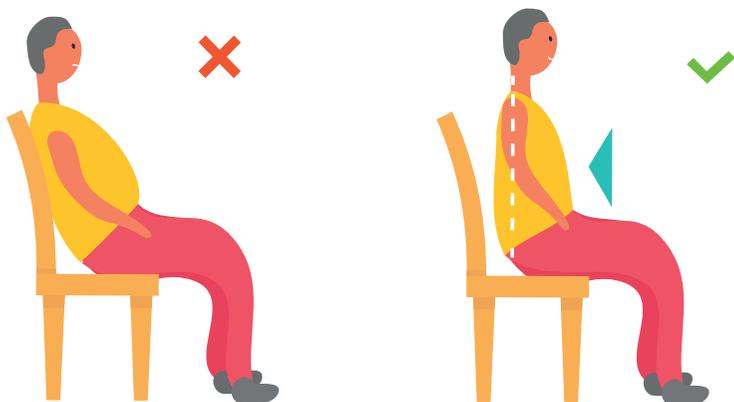


Les exercices comprennent plusieurs répétitions ou séries du même mouvement aller-retour  
Entre chaque série, il y a un temps de repos



# 9 FOCUS SUR LES ABDOMINAUX

Les abdominaux améliorent ma posture et ma silhouette car ils maintiennent mes viscères, contribuent à respirer et servent à tenir mon dos.



## EN PRATIQUE



### Exercice ventre plat

J'effectue 3 séries de la même durée  
Je pousse vers le haut en position de planche et j'allonge le cou, en rentrant le menton dans la gorge pour maintenir l'alignement épaules, bassin, jambes sans cambrer le bas du dos.  
Je tiens mes épaules dégagées des oreilles

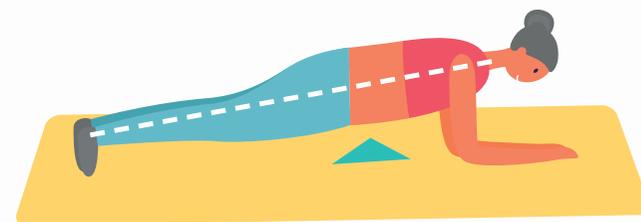


**ATTENTION :** Exercice déconseillé en cas de douleurs lombaires aiguës

## BON À SAVOIR



Un excellent moyen pour développer mes abdominaux est de **faire du gainage**. Le gainage consiste à garder mon corps dans une même position en contractant le plus de muscles possibles



## RÈGLE D'OR

Je contrôle mon bas ventre pour contrôler mon dos. Pendant les exercices je contracte les muscles du plancher pelvien, comme si je souhaitais arrêter d'uriner. **Je colle mon nombril, je l'aspire contre ma colonne vertébrale**

## BON À SAVOIR



Entre chaque série de mouvements identiques, il y a un temps de récupération



# 10 **CARDIO-TRAINING:** RÉSISTANCE ET EFFORTS FRACTIONNÉS

Le cardio-training regroupe les activités physiques, destinées à entretenir les capacités cardiaques et pulmonaires du corps. **L'organisme s'adapte en permanence à l'intensité et à la durée de l'effort, ce qui permet de l'entretenir.** Le cardio-training est basé sur une fréquence cardiaque alternant efforts modérés et plus intenses. La respiration est rapide, je suis essoufflé et je ne peux pas parler, je me concentre sur mon souffle.

## BON À SAVOIR

*À quoi servent le cardio-training et les efforts fractionnés ?*

C'est le meilleur moyen de :

- Brûler des calories
- Améliorer ma condition physique et mon bien être
- Contrôler mon poids
- Abaisser le nombre de battements du coeur afin qu'il s'économise et envoie mieux le sang dans l'organisme
- Diminuer l'essoufflement
- Améliorer la circulation sanguine et l'utilisation de l'oxygène, des graisses et du sucre par les muscles

🎵 🎵 C'est parti ! 🎵 🎵  
Et 1.. et 2 ... et 3 ! On souffle !



le vélo

la corde  
à sauter

l'aquagym

la course

la danse  
à rythme  
soutenu

la marche

la natation

les appareils électroniques

### EN PRATIQUE - Combien de temps ?

Les séances n'excèdent pas 20 à 30 minutes du fait de l'intensité élevée

### Effort en résistance

20 minutes d'effort élevé continu, sans repos

### Effort fractionné ou intervalle training

J'alterne des périodes d'efforts courts et intenses basés sur le contrôle de ma fréquence cardiaque entre 20 secondes à 3 minutes et des périodes de récupération à faible intensité



## LES EXERCICES À RÉALISER POUR SE METTRE EN MOUVEMENT

Faire du «cardio» signifie faire fonctionner mon cœur et mes poumons à haut régime pendant plus de 30 minutes. Le meilleur moyen de perdre de la masse grasse est d'avoir chaud, de transpirer et d'être essouffé. Mon corps doit dépenser plus d'énergie qu'il n'en consomme.

Ces exercices me permettent de gagner en masse musculaire et en puissance.

J'adapte les exercices à mes capacités.



## LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

### JE MUSCLE MES CUISSES

#### EXERCICE 1

Debout jambes écartées d'une largeur supérieure à celle de mon bassin. Pointes des pieds très légèrement ouvertes, j'inspire, en pliant les genoux sans qu'ils ne dépassent la pointe de mes pieds. Je remonte en expirant et en poussant sur mes talons.

**ATTENTION :** Je plaque mon nombril contre ma colonne (je gaine) et je garde le dos bien droit pour ne pas me blesser pendant l'exercice.

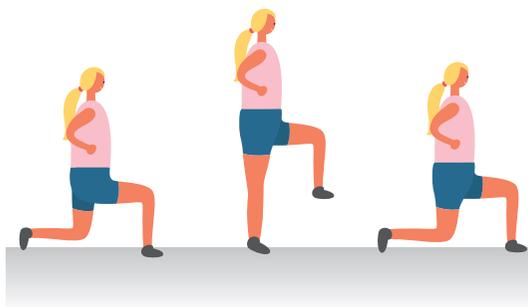
**Temps de réalisation :** Je fais 3 séries de 5 à 30 répétitions. Entre chaque, je me repose 30 secondes.



#### EXERCICE 2

Debout j'avance un pied, je fléchis les 2 jambes jusqu'à former des angles droits et je me relève.

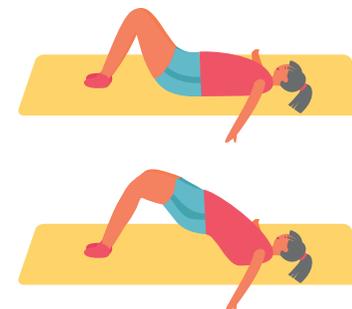
**Temps de réalisation :** 10 à 30 répétitions



### JE GAINE LE BAS DE MON DOS, MES FESSIERS

Allongé sur le sol, je ramène mes talons près de mes fessiers, sous mes genoux. En soufflant, je pousse sur mes talons et je décolle mon bassin en serrant mes fesses et en contractant tous mes muscles. Je maintiens l'alignement genoux - bassin - épaules - pied à plat.

**Temps de réalisation :** Je compte jusqu'à 10 et je relâche. Les plus motivés peuvent compter jusqu'à 60.

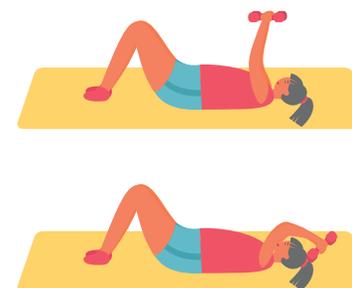


### JE MUSCLE L'ARRIÈRE DES BRAS

Je m'allonge sur le dos les genoux pliés et je tends les poids au-dessus de mes épaules. J'abaisse lentement les poids jusqu'au sol en gardant la pointe du coude vers le plafond. Je reviens à la position initiale.

**Temps de réalisation :** 10 à 30 répétitions.

**Bon à savoir :** ces exercices peuvent être faits avec des poids, des petites bouteilles d'eau ou des fruits (orange, pomme, citron) dans chaque main



### JE MUSCLE MES BRAS

J'effectue ces exercices en plaquant mon nombril contre ma colonne.

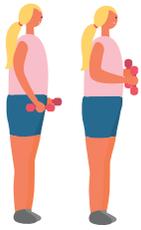
Debout jambes écartées plus large que le bassin. Pointe des pieds très légèrement ouverte, je descends en pliant les genoux sans qu'ils ne dépassent la pointe de mes pieds, je remonte en expirant et en poussant sur mes talons. Je monte mes mains ou les poids au-dessus de ma tête puis je les redescends devant ma poitrine et je recommence.

**Temps de réalisation :** 10 à 30 répétitions.

**Bon à savoir :** Je peux réaliser ces exercices avec ou sans poids.



## JE MUSCLE MES BRAS (suite)



Flexion extension  
des avant-bras



Descendre les bras  
derrière la nuque en  
gardant les coudes vers  
le haut.



**Temps de réalisation :** 10 à 30 répétitions.



**Bon à savoir :** Je peux réaliser ces exercices avec ou sans poids.

## LES ABDOMINAUX

### EXERCICE 1

Je plaque mon nombril contre ma colonne, et je pousse fort sur les mains et les pieds comme sur l'illustration. Je veille à pousser mes talons loin vers l'arrière.

**Bon à savoir :** Cet exercice permet de tonifier tous les muscles de mon corps

**ATTENTION :** Je garde mon dos bien droit pour ne pas me blesser.

**Temps de réalisation :** Je fais 3 séries de 5 à 60 secondes. Entre chaque série, je me repose.

### EXERCICE 2

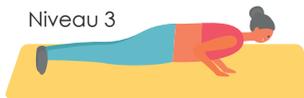
En soufflant je ramène les deux mains sur mes orteils, sans prendre d'élan, sans balancer mes bras d'avant en arrière. Je repose doucement mon dos au sol et les bras derrière la tête en inspirant.



Niveau 1



Niveau 2



Niveau 3



## LES ÉTIREMENTS

### LES EXERCICES D'ÉTIREMENTS DES MEMBRES INFÉRIEURS

Pour chacun de ces exercices, je maintiens la position d'étirement en expirant. Je cherche à rapprocher mon ventre de mes cuisses.

**ATTENTION :** Jamais d'à coups, j'attends que la douleur disparaisse.



**Temps de réalisation :**

Je compte de 20 à 30 secondes dans ma tête pour chaque exercice.

### EXERCICE 1

Jambes tendues, je relâche ma tête et ma nuque : j'étire mon dos et l'arrière de mes jambes.



### EXERCICE 2

Jambes tendues à écart du bassin, je relâche ma tête : j'étire mon dos et l'arrière de mes jambes.



### EXERCICE 3

Jambes tendues écartées et bras fléchis, je relâche ma tête : j'étire mon dos et l'arrière de mes jambes.



### EXERCICE 4

Jambe tendue, pointe de pied relevée, j'avance mon bas ventre vers ma cuisse : j'étire les muscles de mon ventre et de mon bassin.



## LES ÉTIREMENTS

### LES EXERCICES D'ÉTIREMENTS DES MEMBRES INFÉRIEURS

De manière générale, je maintiens la position d'étirement, je souffle, j'expire et je tire un peu plus.

**⚠ ATTENTION :** jamais d'à coups, j'attends que la douleur disparaisse.

**🕒 Temps de réalisation :** Je compte 20 à 60 secondes dans ma tête pour chaque exercice.

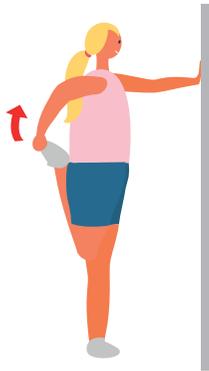
#### EXERCICE 5

Nombriil rentré contre la colonne. Je pousse mon pubis vers l'avant.

**⚠ ATTENTION :** Ne pas le faire si j'ai mal aux genoux.



### LES AUTRES EXERCICES EN IMAGE



## LES EXERCICES D'ÉTIREMENTS DU DOS

**🕒 Temps de réalisation :** J'inspire et j'expire 5 fois.

#### EXERCICE 1

Je pose mes fesses sur mes talons et mon front sur le sol. J'allonge mon dos au maximum, sans décoller les fesses.



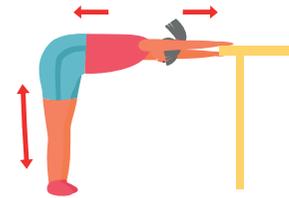
#### EXERCICE 2

Je creuse mon dos en inspirant. J'arque mon dos en expirant. C'est bon pour le dos !



#### EXERCICE 3

Jambes tendues, dos plat, bras tendus, je m'étire en rentrant mon nombril contre ma colonne.



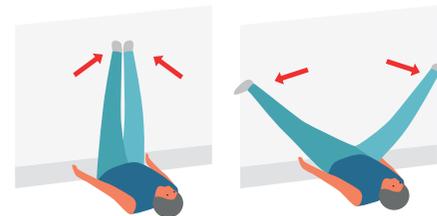
#### EXERCICE 4

Je plaque le bas de mon dos contre le mur, je rentre mon nombril contre ma colonne. Je tiens.



#### EXERCICE 5

Allongé mes fesses contre un mur, les jambes tendues, jointes ou écartées, je plaque mon nombril contre ma colonne.



#### EXERCICE 6

Allongé sur le dos, je ramène mon genou vers ma poitrine en expirant. Je ne décolle pas mon dos du sol et je plaque mon nombril contre ma colonne.





# LES ASTUCES ET CONSEILS POUR SE METTRE EN MOUVEMENT

## MESURER LE NOMBRE DE PAS EFFECTUÉS AU COURS D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE



Utiliser un PODOMETRE qui indique le nombre de pas que l'on a effectués.



On retrouve souvent une application préinstallée dans les smartphones

## LES DIFFÉRENTS MOYENS DE BOUGER DEVANT UN ÉCRAN

La console de jeux vidéos est un moyen de se dépenser et de s'amuser devant sa télévision seul ou à plusieurs.



Certaines applications permettent d'effectuer des exercices variés.

Il y a des séances avec un coach à la télévision ou sur internet: gym, stretching, danse, yoga, pilate...

## COMMENT BOUGER PRÈS DE CHEZ VOUS ?

Il y a des associations, des clubs, des salles, proches de chez vous, qui proposent des activités adaptées à votre âge, à votre niveau, même débutant à 60 ans ou plus.

N'hésitez pas à vous rapprocher de votre mairie pour en savoir plus. Les associations de patients organisent des séances d'activité physique ou sportive telle qu'Union Sports et Diabète.

## BON À SAVOIR



Certaines mutuelles prennent en charge une partie de la cotisation des séances d'activité physique ou sportive.



Certaines mairies proposent des activités gratuites quels que soit l'âge et le niveau de ressources.

Pour les seniors, certaines activités organisées par les mairies et centres d'action sociale sont gratuites.

**BON ALLEZ, JE VAIS FAIRE MES COURSES À PIED !**

# QUELLE ACTIVITÉ PHYSIQUE AI-JE PROGRAMMÉ CETTE SEMAINE ?



**La régularité c'est important** et planifier mes activités me permet de m'organiser.

Noter mon activité physique de la journée m'aide à évaluer ce que j'ai fait et à voir mes progrès.

Se mobiliser c'est une vraie réussite !

Voici un tableau qui va vous permettre de prendre conscience de votre activité de la semaine :

	Temps de pratique 	Type d'exercice pratiqué 	Commentaire sur l'activité 	Nombre de pas sur la journée 
Dimanche 10 : 35	45 minutes	Marche	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	6573 pas
Lundi :			<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
Mardi :			<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
Mercredi :			<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
Jeudi :			<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
Vendredi :			<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
Samedi :			<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
Dimanche :			<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
TOTAL sur la semaine				

Voici quelques repères au sujet du nombre de pas que vous effectuez chaque jour :



- 3000 à 6000 pas par / jour .....c'est toujours ça ★★
- 6000 à 10 000 pas par / jour ..... c'est bien ★★★
- + de 10 000 pas par / jour ..... c'est TOP ★★★★★

Livret développé en partenariat avec le service de diabétologie  
de l'Hopital Lariboisière, en 2019.

**sanofi**

Hôpitaux Universitaires  
 **SAINT-LOUIS  
LARIBOISIÈRE  
FERNAND-WIDAL**

Création graphique - Sabine BERTRAND  
Madame CRÉA - [www.madamecrea.fr](http://www.madamecrea.fr)