

PRÉVENTION DU DIABÈTE

ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE.



L'entraînement physique peut contribuer à maintenir un poids sain et à se sentir mieux dans son corps. En outre, il a des effets positifs sur le taux de glycémie et la pression artérielle, aide à combattre le stress et renforce l'ossature. Une activité physique régulière diminue le risque de diabète et de maladies cardiovasculaires, tout en contribuant au bien-être psychique.

QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES D'ENTRAÎNEMENT?

On distingue trois types d'entraînement:

- › **Entraînement aérobique:** il augmente la fréquence cardiaque. Exemples: marche rapide, jogging, natation.
- › **Musculation:** elle renforce les muscles. On utilise des poids, des bandes élastiques ou des appareils de musculation.
- › **Étirements:** ils améliorent la mobilité musculaire et articulaire.

Un programme d'entraînement physique devrait toujours inclure les trois types afin de solliciter l'intégralité des muscles et des articulations et de préserver ainsi la bonne santé de l'ensemble du corps.

AVANT DE COMMENCER, DEVRAIS-JE M'ADRESSER À UNE OU UN THÉRAPEUTE?

Si vous n'avez jamais pratiqué d'activité sportive ou plus depuis longtemps, il serait bon d'en parler avec votre médecin ou une ou un autre thérapeute avant de débiter un entraînement intensif. Si vous présentez un risque cardiovasculaire, votre médecin ou votre thérapeute vous conseillera probablement de faire un test d'effort préalable. Ce dernier n'est cependant pas nécessaire pour la plupart des personnes désirant se (re)mettre au sport. Commencez à vous entraîner doucement: au début,

contentez-vous de quelques minutes d'exercices et allez-y lentement. Peu à peu, vous serez en mesure de vous entraîner plus longtemps.

LES RÈGLES À OBSERVER À CHAQUE ENTRAÎNEMENT

ÉCHAUFFEMENT

Lorsque les muscles sont chauds, le risque de blessure diminue. Un bon échauffement commence par des exercices aérobiques (par exemple marche lente) ou par des étirements pendant cinq à dix minutes.

ENTRAÎNEMENT

Durant l'entraînement lui-même, vous pouvez par exemple pratiquer la marche rapide, la natation ou la course à pied ou encore utiliser des appareils de musculation. Les étirements doivent mobiliser toutes les articulations, y compris les cervicales, les épaules, le dos ainsi que les articulations des hanches et des genoux. Des exercices de musculation sont en outre recommandés au moins deux fois par semaine.

RÉCUPÉRATION

Faites cinq minutes d'étirements ou un léger entraînement aérobique. Après un entraînement intensif, ces exercices évitent les vertiges et préviennent les crampes musculaires.

À QUELLE FRÉQUENCE DOIS-JE M'ENTRAÎNER?

Les médecins recommandent de s'entraîner au moins 30 minutes cinq jours par semaine. Si vous ne pouvez pas y consacrer 30 minutes d'affilée, essayez de vous entraîner dix minutes trois à quatre fois par jour.

QUAND CONSULTER UNE OU UN SPÉCIALISTE?

Si l'un des symptômes suivants apparaît au cours de l'entraînement, stoppez l'exercice et appelez immédiatement votre médecin ou votre thérapeute:

- › douleurs ou sensation de poids au niveau de la poitrine, des bras, de la mâchoire ou du dos;
- › nausées ou vomissements;
- › palpitations ou tachycardie;
- › vertige ou impression d'évanouissement.

QUE FAIRE SI JE N'AI PAS LE TEMPS DE M'ENTRAÎNER?

Très occupées, nombre de personnes croient qu'elles n'ont pas le temps de s'entraîner. Il est pourtant capital de s'accorder ce temps, même en cas de fatigue ou si l'on travaille beaucoup. L'exercice donne un regain d'énergie à notre corps, ce qui le rend potentiellement plus performant. Même les jours où vous n'avez vraiment pas le temps de vous entraîner, vous pouvez rester actif, par exemple:

- › en préférant les escaliers à l'ascenseur;
- › en garant votre voiture plus loin;
- › en faisant un détour si vous marchez d'un point A à un point B.

Une position assise prolongée, par exemple en regardant la télévision ou en travaillant à l'ordinateur, peut nuire à votre santé. Levez-vous aussi souvent que possible et bougez.

QUE FAUT-IL ENCORE SAVOIR?

Pour s'entraîner en toute sécurité et sans problème, il est conseillé de:

- › boire pendant et après l'entraînement (les boissons contenant de la caféine sont à proscrire);
- › ne pas s'entraîner en plein air par forte chaleur ou par grand froid;
- › porter des vêtements de sport et opter pour le multicouches afin de pouvoir enlever ou ajouter des vêtements si nécessaire;
- › s'équiper de bonnes chaussures bien ajustées.

À QUI PUIS-JE M'ADRESSER SI J'AI DES QUESTIONS?

Si vous avez des questions sur l'entraînement, adressez-vous à votre spécialiste de la santé. En effet, le meilleur entraînement physique pour vous dépend aussi de votre état de santé et d'éventuels problèmes. En fonction des problématiques ou des objectifs, il sera plus intéressant de recourir à des conseils professionnels ou de suivre un programme ciblé. Les personnes assurées chez SWICA peuvent s'adresser au personnel médical ou aux spécialistes en mouvement de santé²⁴.