



MON CARNET DE SUIVI

D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



novo nordisk®

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : UN ÉLÉMENT ESSENTIEL DE LA PRISE EN CHARGE DE VOTRE DIABÈTE

L'activité physique fait partie de la prise en charge de votre diabète, au même titre que l'alimentation équilibrée et le traitement médical.^{1,2}

Elle a un effet bénéfique sur l'équilibre glycémique : elle contribue à faire baisser la glycémie et améliore l'efficacité des traitements du diabète.^{1,3}

La pratique d'une activité physique apporte de nombreux autres bénéfices pour votre santé^{2,3} :

- Elle améliore les capacités des muscles, y compris le muscle cardiaque, et la solidité osseuse ;
- Elle prévient les maladies cardiovasculaires en faisant baisser la tension artérielle et le mauvais cholestérol ;
- Elle permet d'avoir plus de souffle ;
- Elle augmente la souplesse et l'endurance à l'effort ;
- Elle permet de mieux maîtriser son poids ;
- Elle favorise le sommeil, réduit le stress et permet de se sentir en forme ;
- Elle contribue au bien-être, à la détente et au plaisir.



Pour être efficace, l'activité physique doit être pratiquée de façon régulière.⁴

L'idéal serait de pratiquer une activité physique **tous les jours**.³

CE CARNET APPARTIENT À :

Nom :

Prénom :

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QU'EST-CE-QUE C'EST ?



Avoir une activité physique, ce n'est pas forcément faire du sport²

On entend par activité physique tous les mouvements qui sollicitent les muscles du corps, entraînent leur contraction et augmentent les dépenses en énergie.³ Cela inclut donc les activités effectuées dans **la vie quotidienne, dans le cadre professionnel, celles liées aux transports et réalisées au cours des loisirs.**^{4,5}

L'activité physique est le plus souvent quantifiée en terme de MET (metabolic equivalent task), c'est-à-dire d'équivalent Métabolique.⁴

1 MET = dépense énergétique d'un sujet au repos, assis, pendant 1h

Les différentes intensités d'activité physique sont ainsi définies⁴ :

Faible intensité	Intensité modérée	Forte intensité	Très forte intensité
< 3 MET	3 – 6 MET	6 – 9 MET	> 9 MET

Enfin, on distingue différents types d'exercice⁴ :



Les exercices d'endurance

regroupent les activités qui permettent de développer avant tout les capacités cardiorespiratoires.



Les exercices de résistance

regroupent les activités qui visent une augmentation de la masse et de la force musculaire et qui sont réalisées contre une résistance (poids du corps, poids...).



La diminution de la glycémie est plus importante lors d'un exercice d'endurance que lors d'un exercice de résistance

QUELLE QUANTITÉ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST RECOMMANDÉE EN CAS DE DIABÈTE DE TYPE 2 ?

En cas de diabète de type 2, il est recommandé de^{4,5} :

1 Limiter la sédentarité

limiter la sédentarité à **7 heures maximum par jour** entre le lever et le coucher.

2 Augmenter l'activité physique dans la vie quotidienne

Privilégier les déplacements à pied, les escaliers par rapport aux ascenseurs ou escalators...

Puis, la difficulté peut être accentuée :

- en augmentant l'intensité (marche rapide pour les déplacements),
- en ajoutant des charges (revenir à pied avec ses courses),
- en choisissant des zones avec un dénivelé (monter un pont),
- en réalisant des flexions pour ranger ou nettoyer...

3 Pratiquer des activités physiques et/ou sportives structurées



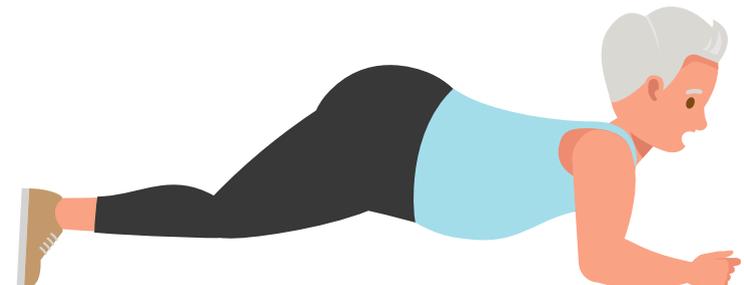
Activités d'endurance :

- 150 minutes d'activité d'intensité modérée par semaine
- au moins 3 j par semaine
- avec pas plus de 2 j consécutifs sans activité physique



Activités contre résistance (renforcement musculaire) :

- 5 à 10 exercices d'intensité modérée
- 3 séries de 8 à 10 répétitions par exercice
- au moins 2 fois par semaine
- sur des jours non consécutifs



EN PRATIQUE, QUE PUIS-JE FAIRE ?

Le tableau ci-dessous répertorie différentes activités physiques selon leur intensité^{5,6} :

Activités légères	Activités modérées	Activités intenses
< 3 MET	3 - 6 MET	> 6 MET
<ul style="list-style-type: none"> • Marcher lentement • Nager lentement • Jardiner • Pédaler à vélo sans faire d'effort • Nettoyer les meubles, dépeussier 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcher rapidement (6 km/h) • Jouer au golf en portant ses clubs • Nager normalement • Tondre la pelouse • Jouer au tennis en double • Faire du vélo à 8-14 km/h sur terrain plat ou peu pentu • Step, gymnastique 	<ul style="list-style-type: none"> • Courir, marcher sportivement • Nager (vitesse de compétition) • Faucher • Jouer au tennis en simple • Faire du vélo à plus de 15 km/h ou en montée

Quelques idées d'activité physique à pratiquer :



En hiver¹

- Gymnastique à la maison
- Yoga
- Promenade et jeux dans la neige
- Balade en raquettes
- Danse de salon...



Au printemps¹

- Jardinage
- Ménage de printemps
- Travaux en intérieur
- Marche nordique
- Randonnée
- Aquagym...



La durée de l'activité physique doit être adaptée en fonction de son intensité³ :



Les activités **peu intenses** doivent être pratiquées durant 45 minutes³ (marche lente, promenade, pétanque, danse de salon).



Les activités **moyennement intenses** doivent être pratiquées durant 30 minutes³ (marche rapide, aquagym, vélo, tennis de table, yoga, natation, danse).

Commencez doucement, à votre rythme, en respectant vos contraintes et vos limites : d'abord 10 à 15 minutes, puis augmentez progressivement la durée jusqu'à 30 ou 45 minutes.^{1,2}



AVANT DE DÉBUTER^{2,3}

Avant de débuter ou de reprendre une activité physique, parlez-en à votre médecin.

Il vous conseillera sur les activités qui pourraient vous convenir et comment en adapter la pratique à votre situation.

Il pourra également vous proposer, si besoin, un bilan médical avant de commencer.

MON SUIVI D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Semaine 1

 Je pense à boire régulièrement sans attendre d'avoir soif²

	Activité	ASG avant exercice	Durée	Intensité*	ASG après exercice	Plaisir**	Nombre de pas sur la journée
Lundi							... pas
Mardi							... pas
Mercredi							... pas
Jeudi							... pas
Vendredi							... pas
Samedi							... pas
Dimanche							... pas

ASG : Auto Surveillance Glycémique.

*Intensité sur une échelle de 1 à 5 : 1 = faible intensité, 5 = forte intensité.

**Plaisir :   

Semaine 2

	Activité	ASG avant exercice	Durée
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

ASG : Auto Surveillance Glycémique.

*Intensité sur une échelle de 1 à 5 : 1 = faible intensité, 5 = forte intensité.

**Plaisir :   

Je choisis des activités qui me plaisent et qui peuvent s'inscrire dans ma vie quotidienne²



Je commence doucement et j'augmente la durée progressivement^{1,2}

Je pratique régulièrement, tout au long de l'année²



Je donne un but à mon activité pour que cela soit plus motivant¹

Je propose à d'autres de m'accompagner^{1,2}



MON SUIVI D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Semaine 1

 Je pense à boire régulièrement sans attendre d'avoir soif²

	Activité	ASG avant exercice	Durée	Intensité*	ASG après exercice	Plaisir**	Nombre de pas sur la journée
Lundi							... pas
Mardi							... pas
Mercredi							... pas
Jeudi							... pas
Vendredi							... pas
Samedi							... pas
Dimanche							... pas

ASG : Auto Surveillance Glycémique.

*Intensité sur une échelle de 1 à 5 : 1 = faible intensité, 5 = forte intensité.

**Plaisir :   

Semaine 2

	Activité	ASG avant exercice	Durée	Intensité*	ASG après exercice	Plaisir**	Nombre de pas sur la journée
Lundi							... pas
Mardi							... pas
Mercredi							... pas
Jeudi							... pas
Vendredi							... pas
Samedi							... pas
Dimanche							... pas

ASG : Auto Surveillance Glycémique.

*Intensité sur une échelle de 1 à 5 : 1 = faible intensité, 5 = forte intensité.

**Plaisir :   

MON SUIVI D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Semaine 3

 Je prends mon vélo pour aller chercher le pain¹

	Activité	ASG avant exercice	Durée	Intensité*	ASG après exercice	Plaisir**	Nombre de pas sur la journée
Lundi							... pas
Mardi							... pas
Mercredi							... pas
Jeudi							... pas
Vendredi							... pas
Samedi							... pas
Dimanche							... pas

ASG : Auto Surveillance Glycémique.

*Intensité sur une échelle de 1 à 5 : 1 = faible intensité, 5 = forte intensité.

**Plaisir :   

Semaine 4

	Activité	ASG avant exercice	Durée	Intensité*	ASG après exercice	Plaisir**	Nombre de pas sur la journée
Lundi							... pas
Mardi							... pas
Mercredi							... pas
Jeudi							... pas
Vendredi							... pas
Samedi							... pas
Dimanche							... pas

ASG : Auto Surveillance Glycémique.

*Intensité sur une échelle de 1 à 5 : 1 = faible intensité, 5 = forte intensité.

**Plaisir :   

MON SUIVI D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Semaine 5

	Activité	ASG avant exercice	Durée	Intensité*	ASG après exercice	Plaisir**	Nombre de pas sur la journée
Lundi						😊	... pas
Mardi						😊	... pas
Mercredi						😊	... pas
Jeudi						😊	... pas
Vendredi						😊	... pas
Samedi						😊	... pas
Dimanche						😊	... pas

ASG : Auto Surveillance Glycémique.

*Intensité sur une échelle de 1 à 5 : 1 = faible intensité, 5 = forte intensité.

**Plaisir : 😊 😐 😞

Semaine 6

	Activité	ASG avant exercice	Durée	Intensité*	ASG après exercice	Plaisir**	Nombre de pas sur la journée
Lundi						😊	... pas
Mardi						😊	... pas
Mercredi						😊	... pas
Jeudi						😊	... pas
Vendredi						😊	... pas
Samedi						😊	... pas
Dimanche						😊	... pas

ASG : Auto Surveillance Glycémique.

*Intensité sur une échelle de 1 à 5 : 1 = faible intensité, 5 = forte intensité.

**Plaisir : 😊 😐 😞

MON SUIVI D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Semaine 7

 Je prends les escaliers plutôt que l'ascenseur ou les escalators³

	Activité	ASG avant exercice	Durée	Intensité*	ASG après exercice	Plaisir**	Nombre de pas sur la journée
Lundi							... pas
Mardi							... pas
Mercredi							... pas
Jeudi							... pas
Vendredi							... pas
Samedi							... pas
Dimanche							... pas

ASG : Auto Surveillance Glycémique.

*Intensité sur une échelle de 1 à 5 : 1 = faible intensité, 5 = forte intensité.

**Plaisir :   

Semaine 8

	Activité	ASG avant exercice	Durée	Intensité*	ASG après exercice	Plaisir**	Nombre de pas sur la journée
Lundi							... pas
Mardi							... pas
Mercredi							... pas
Jeudi							... pas
Vendredi							... pas
Samedi							... pas
Dimanche							... pas

ASG : Auto Surveillance Glycémique.

*Intensité sur une échelle de 1 à 5 : 1 = faible intensité, 5 = forte intensité.

**Plaisir :   

MON SUIVI D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Semaine 9

 Je prévois de quoi me resucrer en cas d'hypoglycémie²

	Activité	ASG avant exercice	Durée	Intensité*	ASG après exercice	Plaisir**	Nombre de pas sur la journée
Lundi							... pas
Mardi							... pas
Mercredi							... pas
Jeudi							... pas
Vendredi							... pas
Samedi							... pas
Dimanche							... pas

ASG : Auto Surveillance Glycémique.

*Intensité sur une échelle de 1 à 5 : 1 = faible intensité, 5 = forte intensité.

**Plaisir :   

Semaine 10

	Activité	ASG avant exercice	Durée	Intensité*	ASG après exercice	Plaisir**	Nombre de pas sur la journée
Lundi							... pas
Mardi							... pas
Mercredi							... pas
Jeudi							... pas
Vendredi							... pas
Samedi							... pas
Dimanche							... pas

ASG : Auto Surveillance Glycémique.

*Intensité sur une échelle de 1 à 5 : 1 = faible intensité, 5 = forte intensité.

**Plaisir :   

MON SUIVI D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Semaine 11

 Je me renseigne auprès des associations de patients qui organisent des marches, des sorties ludiques, des visites...¹

	Activité	ASG avant exercice	Durée	Intensité*	ASG après exercice	Plaisir**	Nombre de pas sur la journée
Lundi							... pas
Mardi							... pas
Mercredi							... pas
Jeudi							... pas
Vendredi							... pas
Samedi							... pas
Dimanche							... pas

ASG : Auto Surveillance Glycémique.

*Intensité sur une échelle de 1 à 5 : 1 = faible intensité, 5 = forte intensité.

**Plaisir :   

Semaine 12

	Activité	ASG avant exercice	Durée	Intensité*	ASG après exercice	Plaisir**	Nombre de pas sur la journée
Lundi							... pas
Mardi							... pas
Mercredi							... pas
Jeudi							... pas
Vendredi							... pas
Samedi							... pas
Dimanche							... pas

ASG : Auto Surveillance Glycémique.

*Intensité sur une échelle de 1 à 5 : 1 = faible intensité, 5 = forte intensité.

**Plaisir :   

MON SUIVI D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Semaine 13

	Activité	ASG avant exercice	Durée	Intensité*	ASG après exercice	Plaisir**	Nombre de pas sur la journée
Lundi						😊	... pas
Mardi						😊	... pas
Mercredi						😊	... pas
Jeudi						😊	... pas
Vendredi						😊	... pas
Samedi						😊	... pas
Dimanche						😊	... pas

ASG : Auto Surveillance Glycémique.

*Intensité sur une échelle de 1 à 5 : 1 = faible intensité, 5 = forte intensité.

**Plaisir : 😊 😐 😞

Semaine 14

	Activité	ASG avant exercice	Durée	Intensité*	ASG après exercice	Plaisir**	Nombre de pas sur la journée
Lundi						😊	... pas
Mardi						😊	... pas
Mercredi						😊	... pas
Jeudi						😊	... pas
Vendredi						😊	... pas
Samedi						😊	... pas
Dimanche						😊	... pas

ASG : Auto Surveillance Glycémique.

*Intensité sur une échelle de 1 à 5 : 1 = faible intensité, 5 = forte intensité.

**Plaisir : 😊 😐 😞

MON SUIVI D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Semaine 15

 J'utilise un podomètre pour évaluer mon nombre de pas sur la journée⁴

	Activité	ASG avant exercice	Durée	Intensité*	ASG après exercice	Plaisir**	Nombre de pas sur la journée
Lundi							... pas
Mardi							... pas
Mercredi							... pas
Jeudi							... pas
Vendredi							... pas
Samedi							... pas
Dimanche							... pas

ASG : Auto Surveillance Glycémique.

*Intensité sur une échelle de 1 à 5 : 1 = faible intensité, 5 = forte intensité.

**Plaisir :   

Semaine 16

	Activité	ASG avant exercice	Durée	Intensité*	ASG après exercice	Plaisir**	Nombre de pas sur la journée
Lundi							... pas
Mardi							... pas
Mercredi							... pas
Jeudi							... pas
Vendredi							... pas
Samedi							... pas
Dimanche							... pas

ASG : Auto Surveillance Glycémique.

*Intensité sur une échelle de 1 à 5 : 1 = faible intensité, 5 = forte intensité.

**Plaisir :   

MON SUIVI D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Semaine 17

 J'adapte si besoin mon traitement et je surveille ma glycémie²

	Activité	ASG avant exercice	Durée	Intensité*	ASG après exercice	Plaisir**	Nombre de pas sur la journée
Lundi							... pas
Mardi							... pas
Mercredi							... pas
Jeudi							... pas
Vendredi							... pas
Samedi							... pas
Dimanche							... pas

ASG : Auto Surveillance Glycémique.

*Intensité sur une échelle de 1 à 5 : 1 = faible intensité, 5 = forte intensité.

**Plaisir :   

Semaine 18

	Activité	ASG avant exercice	Durée	Intensité*	ASG après exercice	Plaisir**	Nombre de pas sur la journée
Lundi							... pas
Mardi							... pas
Mercredi							... pas
Jeudi							... pas
Vendredi							... pas
Samedi							... pas
Dimanche							... pas

ASG : Auto Surveillance Glycémique.

*Intensité sur une échelle de 1 à 5 : 1 = faible intensité, 5 = forte intensité.

**Plaisir :   

MON SUIVI D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Semaine 19

	Activité	ASG avant exercice	Durée	Intensité*	ASG après exercice	Plaisir**	Nombre de pas sur la journée
Lundi						😊	... pas
Mardi						😊	... pas
Mercredi						😊	... pas
Jeudi						😊	... pas
Vendredi						😊	... pas
Samedi						😊	... pas
Dimanche						😊	... pas

ASG : Auto Surveillance Glycémique.

*Intensité sur une échelle de 1 à 5 : 1 = faible intensité, 5 = forte intensité.

**Plaisir : 😊 😐 😞

Semaine 20

	Activité	ASG avant exercice	Durée	Intensité*	ASG après exercice	Plaisir**	Nombre de pas sur la journée
Lundi						😊	... pas
Mardi						😊	... pas
Mercredi						😊	... pas
Jeudi						😊	... pas
Vendredi						😊	... pas
Samedi						😊	... pas
Dimanche						😊	... pas

ASG : Auto Surveillance Glycémique.

*Intensité sur une échelle de 1 à 5 : 1 = faible intensité, 5 = forte intensité.

**Plaisir : 😊 😐 😞

MON SUIVI D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Semaine 21

 Je pense à m'échauffer avant l'effort³

	Activité	ASG avant exercice	Durée	Intensité*	ASG après exercice	Plaisir**	Nombre de pas sur la journée
Lundi							... pas
Mardi							... pas
Mercredi							... pas
Jeudi							... pas
Vendredi							... pas
Samedi							... pas
Dimanche							... pas

ASG : Auto Surveillance Glycémique.

*Intensité sur une échelle de 1 à 5 : 1 = faible intensité, 5 = forte intensité.

**Plaisir :   

Semaine 22

	Activité	ASG avant exercice	Durée	Intensité*	ASG après exercice	Plaisir**	Nombre de pas sur la journée
Lundi							... pas
Mardi							... pas
Mercredi							... pas
Jeudi							... pas
Vendredi							... pas
Samedi							... pas
Dimanche							... pas

ASG : Auto Surveillance Glycémique.

*Intensité sur une échelle de 1 à 5 : 1 = faible intensité, 5 = forte intensité.

**Plaisir :   

MON SUIVI D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Semaine 23

 J'étire mes muscles après l'effort ³

	Activité	ASG avant exercice	Durée	Intensité*	ASG après exercice	Plaisir**	Nombre de pas sur la journée
Lundi							... pas
Mardi							... pas
Mercredi							... pas
Jeudi							... pas
Vendredi							... pas
Samedi							... pas
Dimanche							... pas

ASG : Auto Surveillance Glycémique.

*Intensité sur une échelle de 1 à 5 : 1 = faible intensité, 5 = forte intensité.

**Plaisir :   

Semaine 24

	Activité	ASG avant exercice	Durée	Intensité*	ASG après exercice	Plaisir**	Nombre de pas sur la journée
Lundi							... pas
Mardi							... pas
Mercredi							... pas
Jeudi							... pas
Vendredi							... pas
Samedi							... pas
Dimanche							... pas

ASG : Auto Surveillance Glycémique.

*Intensité sur une échelle de 1 à 5 : 1 = faible intensité, 5 = forte intensité.

**Plaisir :   

CACHET DU MÉDECIN

Références bibliographiques

1. Assurance Maladie. Service Sophia. Livret Repères diabète. Je bouge toute l'année ! Février 2022.
2. Assurance Maladie. Service Sophia. Livret Repères diabète. Bouger c'est la santé. Août 2021.
3. Ameli. Diabète et activité physique : les fondamentaux. Disponible sur le site <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/diabete/diabete-vivre-quotidien/activite-physique/diabete-activite-physique-fondamentaux> consulté le 29.12.2022.
4. Duclos M *et al.* Société francophone du diabète. Activité physique et diabète de type 2. Référentiel de la Société francophone du diabète (SFD), 2011. Médecine des maladies Métaboliques 2012;6(1):80-96.
5. HAS. Guide parcours de soins. Diabète de type 2 de l'adulte. Mars 2014.
6. Hartemann A, Grimaldi A. Guide pratique du diabète. Activité physique et diabète de type 2.