

ACTIVITE PHYSIQUE

Déroulé de séance



SEANCE ACTIVITE PHYSIQUE

1

1 ÉDUCATEUR



SEANCE COLLECTIVE



10 PERSONNES MAX.



DUREE : 1h30

Objectifs :

- Comprendre ce qu'est l'activité physique et la sédentarité
- Savoir évaluer l'intensité de l'activité physique
- Comprendre les bénéfices apportés par la pratique d'une activité physique régulière
- Intégrer une activité physique suffisante à son quotidien
- Acquérir les compétences de sécurité lors de l'activité physique

Plan :

- Introduction [10 min]
- Qu'est-ce que l'activité physique ? [20 min]
- Bénéfices et difficultés liés à l'activité physique [20min]
- Comment faire de l'activité physique en sécurité ? [30 min]
- Evaluation [10 min]

OUTILS

- Cartes « activités » et « niveaux d'intensité d'activité physique »
- Livret « Activité physique »
- La fiche situation
- Fiche d'évaluation pour chaque participant

INTRODUCTION
10 MIN

Présentation de l'éducateur et présentation de la séance

Chaque participant se présente :

Nom, motivation du choix de cette séance et ce qu'il souhaite aborder pendant la séance.

1 QU'EST-CE QUE L'ACTIVITE PHYSIQUE ?
20 MIN
Etape 1 : Définition de l'activité physique
ANIMATION

L'éducateur dispose 18 cartes « activité » sur la table et 4 cartes « niveaux d'intensité de l'activité physique ».

L'éducateur demande au groupe de classer ces activités dans quatre catégories d'intensité (cartes « niveaux d'intensité » sur la table) : sédentarité / activité physique légère / activité physique modérée / activité physique intense.

Activité de groupe



L'éducateur s'appuie sur le travail du groupe pour préciser la définition de l'activité physique et de la sédentarité ainsi que les recommandations liées à la sédentarité.

MESSAGE CLE

L'activité physique est définie comme « tout mouvement corporel (produit par les muscles squelettiques) qui entraîne une dépense énergétique supérieure au repos ».

Sédentarité : comportement au repos ou proche du repos pendant lequel les mouvements et la dépense en énergie sont fortement réduits.

Recommandations : limiter la sédentarité à **7 heures maximum par jour** et réaliser des pauses toutes les 30 minutes pendant la période sédentaire en pratiquant pendant 1 minute une activité physique légère (se mettre debout, marcher, ...).

Etape 2 : Niveaux d'intensité d'activité physique

ANIMATION

L'éducateur demande au groupe :

Selon vous, que ressent-on lorsqu'on pratique une activité physique légère, modérée et intense ?

Discussion de groupe

L'éducateur s'appuie sur les réponses des participants puis retourne les cartes « niveaux d'intensité de l'activité physique » pour découvrir les signes physiques liés à chacun de ces trois niveaux.

Il précisera, si besoin, que ces signes sont propres à chacun et sont donnés à titre indicatif pour un adulte d'âge moyen ayant une condition physique moyenne.

MESSAGE CLE

Il existe plusieurs **niveaux d'intensité** concernant l'activité physique :

Légère :

Pas d'essoufflement, pas de transpiration ou transpiration habituelle, difficulté : 3 à 4, conversation possible.

Modérée :

Respiration légèrement accélérée, essoufflement modéré, transpiration modérée, difficulté : 5 à 6, conversation possible.

Intense :

Respiration accélérée, essoufflement important, transpiration abondante, difficulté : 7 à 8, conversation difficile ou impossible.

Etape 3 : Nature et contexte de l'activité physique.

ANIMATION

L'éducateur demande au groupe : **Quels points communs et différences voyez-vous entre toutes ces activités physiques ?**

Discussion de groupe

L'intensité.

Le contexte : L'éducateur s'appuie sur les réponses des participants pour souligner que l'activité physique ne se réduit pas au sport (activité structurée et temps dédié), elle comprend également l'activité physique de la vie quotidienne, **à la maison, au travail, dans les transports et dans les loisirs**. Ainsi tout le monde peut pratiquer une activité physique adaptée à son état de santé. De même, tout le monde peut lutter contre la sédentarité.

Le type d'activité physique : Selon le temps et le niveau de connaissance du groupe, il pourra distinguer les 4 types d'activité physique : endurance, renforcement musculaire, équilibre et souplesse.

MESSAGE CLE

L'activité physique ne se réduit pas au sport, elle comprend également l'activité physique de la vie quotidienne, à la maison, au travail, dans les transports et dans les loisirs.

Promouvoir l'activité physique au quotidien. L'activité physique est recommandée pour tous sans limite d'âge !

Il existe 4 types d'activité physique (évoquer principalement l'endurance et le renforcement) :

Endurance : activité physique mobilisant une masse musculaire importante et qui doit être maintenue sur de longues durées.

Recommandations : 30 minutes par jour ou pratiquer 150 minutes (soit 2h30) d'activité d'endurance par semaine au moins 3 jours par semaine (avec pas plus de 2 jours consécutifs sans activité physique) et d'intensité modérée à intense.

Exemples d'activité développant l'endurance : la marche rapide, les montées d'escalier, la course à pied, la marche nordique, le cyclisme, la natation, etc.

Renforcement musculaire : activité physique réalisée contre une résistance (poids du corps ou poids). Le renforcement musculaire peut être réalisé lors d'activités physiques de la vie quotidienne, grâce à des appareils spécifiques ou à domicile au moyen de bandes élastiques qui font travailler des groupes musculaires spécifiques.

Recommandations : Réaliser deux séances par semaine de renforcement musculaire. Travailler notamment les triceps chez les diabétiques.

Exemples d'activité de renforcement musculaire : montées-descentes d'escaliers, marche en montée, vélo, jardinage, port de courses ou de charges (exemple pack de bouteilles d'eau), se redresser à partir d'une position assise, etc.

Équilibre : L'équilibre permet d'assurer le maintien de postures contre la gravité, en dynamique ou en statique. Son importance est donc fondamentale pour la réalisation de tous les mouvements de la vie quotidienne.

Exemples d'activité développant l'équilibre : le vélo, la danse, la pétanque, la marche sur support instable, etc.

Souplesse : la souplesse peut être développée grâce à la répétition d'étirements dynamiques lents ou statiques, maintenus 10 à 30 secondes. Exemples d'activité développant l'équilibre : le ménage, les étirements, la pratique du yoga, etc.

2 BÉNÉFICES ET DIFFICULTÉS LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

20 MIN

ANIMATION

L'éducateur distribue le livret activité physique et demande au groupe :

Quels sont, pour vous, les bénéfices et les difficultés pour la pratique de l'activité physique ?

Entourez sur le livret 3 bénéfices et 3 difficultés.

Lire le livret avec les participants.

Une auto-évaluation de l'activité physique est proposée aux participants après la séance.



Bénéfices :

En bleu, les propositions et en rose le détail des propositions.

- Améliorer ma glycémie :
 - *Action hypoglycémiante de l'activité physique.*
 - *Augmentation de la sensibilité à l'insuline (entraînement en endurance- dès la première semaine).*
 - *Diminution de l'insulinorésistance.*
 - *Diminution marquée de l'hyperglycémie post-prandiale si activité physique légère après les repas.*
 - *Réduction de l'HbA1c chez les personnes diabétiques : de 0,6 % (0,3-0,9) pour des entraînements de l'ordre de 3 séances de 60 min par semaine.*
 - *De manière générale : augmentation de la capacité du corps à utiliser le glucose.*
- Prévenir les complications du diabète :
 - *Réduction des complications microvasculaires et des accidents ischémiques liés à la réduction de l'HbA1c.*
 - *Effet très favorable sur l'artérite oblitérante des membres inférieurs.*
 - *Diminution du risque de développer une néphropathie.*
 - *Bénéfice sur les douleurs neuropathiques et l'équilibre.*
 - *Impact sur les facteurs de risque cardiovasculaires (diminution de la pression artérielle et des triglycérides et augmentation du HDL ; effet neutre sur le LDL cholestérol) ;*
 - *Réduction de la mortalité et des cancers.*
- Maintenir ou perdre du poids :
 - *Perte de poids et modification de la composition corporelle : augmentation masse maigre et diminution masse grasse.*
 - *Réduction de la masse grasse viscérale : entraînement d'endurance conseillé.*
 - *Action en soutien des efforts diététiques.*
- Améliorer ma tension artérielle.
- Améliorer ma condition physique :
 - *Amélioration de la capacité cardiovasculaire.*
- Améliorer son bien être psychologique :
 - *Effet sur l'humeur et la dépression.*
 - *Diminution du stress et de l'anxiété.*
 - *Augmentation de la confiance en soi.*
- Diminuer mon temps de sédentarité.

- Prendre du plaisir, découvrir ou redécouvrir des sensations agréables.
- Diminuer ma fatigue, mon stress.
- Prendre du temps pour moi.
- Rencontrer d'autres personnes.
- Découvrir des nouveaux lieux.
- Découvrir de nouvelles activités physiques.
- Me sentir mieux dans mon corps :
 - *Sécrétion d'hormones comme la sérotonine et les endorphines qui favorisent la sensation de bien-être.*
 - *Améliorer sa qualité de vie.*

Difficultés :

- La peur du regard des autres :
 - *Exemple de solution : Se concentrer sur ses objectifs / bénéfices personnels et faire fi du regard des autres. Bouger aide à se sentir mieux dans son corps, à mieux l'accepter.*
- La fatigue :
 - *Exemple de solution : l'activité physique est une solution efficace pour lutter contre la fatigue.*
- La météo :
 - *Exemple de solution : S'en référer aux activités de la vie quotidiennes, bricolage, ménage et les activités en salle ou centre sportif.*
- Le manque d'intérêt :
 - *Exemple de solution : Se rappeler que l'activité physique quotidienne détend et prolonge l'autonomie future. Se fixer des objectifs faciles à atteindre. Demeurer actif permet de garder son équilibre physique et mental. Choisir des activités qui plaisent avec des personnes que l'on apprécie. Essayer de nouvelles activités ou augmenter celles que l'on pratique déjà.*
- La peur des hypoglycémies :
 - *Exemple de solution : cf. séquence suivante.*
- La peur de ne pas être au niveau des autres :
 - *Exemple de solution : Se concentrer sur ses objectifs / bénéfices personnels et faire fi du regard des autres.*
- La peur de me faire mal :
 - *Exemple de solution : Être accompagné par un professionnel, connaître ses limites et les signes d'alerte, adapter l'activité, certains traitements peuvent prévenir la douleur (articulations par exemple).*

- Mon état de santé :
 - *Exemple de solution : l'activité physique est adaptable à notre état de santé.*
- Le manque de temps libre :
 - *Exemple de solution : Prendre le temps d'analyser son emploi du temps et de voir les aménagements possibles. Profiter du quotidien domestique, professionnel ou dans les transports pour pratiquer une activité physique. Il est également possible de fractionner le temps d'activité physique en plusieurs courtes séances de 10 minutes.*
- Le coût :
 - *Exemple de solution : Les activités en plein air entre amis ou en famille sont agréables et gratuites, les exercices à la maison sont à la portée de tous.*
- L'âge :
 - *Exemple de solution : l'activité physique aide à rester autonome, est adaptable et se pratique à tout âge. Il n'est jamais trop tard pour commencer et les bénéfices se font ressentir spontanément.*
- Le manque de soutien de mon entourage :
 - *Exemple de solution : rejoindre une association, un groupe de patients, un club.*
- Le peu de bénéfices à pratiquer une activité :
 - *Exemple de solution : cf. bénéfices.*
- La difficulté à se déplacer :
 - *Exemple de solution : les associations de quartiers, en groupe ou en famille permettent de faciliter le déplacement. A terme les bénéfices physiques améliorent la capacité de déplacements.*
- L'ennui et la routine de l'activité physique :
 - *Exemple de solution : varier les activités, le contexte, la durée, le moment.*
- La difficulté et l'effort important :
 - *Exemple de solution : l'activité physique est adaptable, il est possible de pratiquer une activité physique légère pendant 3h30 par semaine au lieu d'une activité physique modérée à intense pendant 2h30 par semaine.*
- La solitude :
 - *Exemple de solution : rejoindre un club, un groupe de pairs ou un groupe de personnes réalisant la même activité.*
- Le manque d'infrastructure autour de moi :
 - *Exemple de solution : pratiquer une activité physique ne nécessite pas obligatoirement d'infrastructure sportive, on peut utiliser son environnement proche (domicile, quartier, etc.).*
- La priorité à d'autres activités de la vie quotidienne :
 - *Exemple de solution : les bénéfices liés à la pratique d'une activité physique peuvent également profiter aux autres activités de la vie quotidienne.*

ANIMATION

L'éducateur demande à chacun des participants de citer les trois bénéfices et les 3 freins sélectionnés.

Il souligne l'importance des bénéfices sélectionnés et pose ensuite la question :

Quelles solutions envisagez-vous face à ses difficultés ?

L'éducateur sollicite le groupe dans cette recherche de solution.

Les solutions proposées dans ce document ne doivent pas être données au groupe. C'est au groupe de trouver des solutions.

MESSAGE CLE

Il existe un **grand nombre de bénéfices** à l'activité physique.

L'activité physique est **très efficace** pour obtenir des bénéfices.

Il existe **toujours des solutions aux difficultés** rencontrées lors de l'activité physique.

Se fixer un **objectif** réaliste, **planifier** concrètement son intention de faire de l'activité physique, **se faire accompagner** par un professionnel de santé, avoir un **soutien** (famille, ami...) peut aider à conserver sa motivation sur le long terme.

L'activité physique peut devenir automatique et rentrer dans les habitudes de vie.

Ne pas hésiter à s'aider d'outils connectés ou non : podomètre, applications, etc.

3 COMMENT FAIRE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE EN SECURITE ?

30 MIN

ANIMATION

L'éducateur lit à haute voix une situation représentant une personne diabétique pratiquant une activité physique. Il pose les questions ci-dessous :

Situation :

Marc, 55 ans, est diabétique de type 2 depuis 3 ans. Il est chef d'une petite entreprise, ne compte pas ses heures de travail assis en continu devant un ordinateur. Il ne trouve pas le temps de pratiquer « du sport » la semaine en dehors de la promenade de son chien (10 minutes le lundi et le mercredi soir).

Pourtant il a la ferme intention de « recommencer à bouger plus, à prendre soin de sa santé et à se faire plaisir... ». Il parle à ses amis de son diabète et de son intention de vouloir « bouger plus ». Lorsque deux amis sportifs lui proposent une randonnée à Mafate sur toute la journée pendant le weekend, il saute sur l'occasion et accepte.

ANIMATION

Selon vous, qu'est ce qui est positif et qu'est ce que vous pouvez lui conseiller d'améliorer ?

Discussion de groupe :

ANALYSE DE LA SITUATION

Ce qui est positif :

- Il a intégré une **activité physique légère dans ses habitudes** (promenade du chien).
- Il est convaincu que l'activité physique jouera un rôle important dans l'équilibre de son diabète et l'amélioration de son état de santé général.
- Il souhaite pratiquer une activité physique avec ses amis = **soutien social**.
- Il a informé ses amis de randonnée de son diabète.

Ce qu'on peut lui conseiller d'améliorer :

- Réduire son temps d'activité sédentaire la semaine : il pourrait limiter la sédentarité à **7 heures maximum par jour** et réaliser des pauses toutes les **30 minutes** pendant la période sédentaire en pratiquant pendant 1 minute une activité physique légère (se mettre debout, marcher, ...).
- **Profiter du quotidien** pour réaliser une activité physique.
- Pratiquer **150 minutes (soit 2h30)** ou 30 minutes par jour d'activité d'endurance par semaine au moins 3 jours par semaine (avec pas plus de **2 jours consécutifs sans activité physique**) et d'intensité **modérée à intense**.
- Demander l'**avis de son médecin avant de recommencer une activité physique modérée à intense** : électrocardiogramme, évaluation cardiologique à l'effort, faire un point sur les traitements pour prévenir les hypoglycémies, adapter éventuellement un traitement (insuline – ADO).
- Connaître ses limites - Commencer progressivement l'activité physique, de façon prolongée, avec un rythme régulier et tout au long de l'année.

Situation (suite) :

Le lendemain matin à 6h, il n'y a pas un nuage sur l'île, Marc s'en réjouit, prend un petit déjeuner composé d'un peu de pain et de confiture.

Il se dépêche pour ne pas être en retard. Il saute dans ses savates, prend un sac avec :

- Deux barres chocolatées et une banane
- 1L d'eau
- Son appareil d'autosurveillance glycémique « au cas où » + bandelettes + lancettes
- Son téléphone portable « pour les photos »

Puis il rejoint ses amis au col des bœufs et commence la randonnée sur un rythme soutenu.

ANIMATION

Selon vous, qu'est ce qui est positif et qu'est ce vous pouvez lui conseiller d'améliorer ?

Discussion de groupe.

ANALYSE DE LA SITUATION

Ce qui est positif :

- Il a de quoi s'hydrater avec lui **mais** en quantité insuffisante pour la journée.
- Il a de quoi manger **mais** en quantité insuffisante pour la journée.
- Avoir son téléphone portable avec lui en cas de problème.
- Il a de quoi surveiller sa glycémie.

Ce qu'on peut lui conseiller d'améliorer :

- Réaliser autosurveillance glycémique systématiquement **avant et après** l'exercice.
 - Une **glycémie élevée (1.80-2.5 g.L)** n'est pas contre-indiquée avec une pratique d'activité physique s'il y a une bonne hydratation pendant l'effort (avant d'en ressentir le besoin).
 - Une **glycémie basse** doit être corrigée avant de commencer une activité physique (resucrage).
- Avoir des chaussettes adaptées (humidité / frottements) et de bonnes chaussures de marche (non neuves : frottement, hyperpression.) On lui conseille aussi des mesures de protection contre le soleil et la chaleur : casquette, crème solaire, lunettes de soleil...
- Avoir **toujours de quoi se resucrer en quantité suffisante**. Un resucrage correspond à environ 15 g de sucre soit 3 carrés de sucre, 3 bonbons, 3 cuillères à café de sucre, un peu moins de la moitié d'une canette de soda.
- Avoir **ses traitements** avec soi et savoir les adapter avant l'effort.
- Avoir une **alimentation adaptée avant l'effort** permet aussi de prévenir les risques de chute de la glycémie (les glucides complexes apportés en quantité suffisante, au moment des repas, avant une activité programmée).
- Commencer l'effort avec un **temps d'échauffement** et le terminer par un **temps de récupération**.

Situation (suite) :

Sur le sentier vers la nouvelle et après 3 heures de marche, marc transpire abondamment, il ressent une sensation de faim, tremble et commence à avoir des vertiges.

ANIMATION

Selon vous, pourquoi Marc se sent-il ainsi ?

Discussion de groupe :

ANALYSE DE LA SITUATION

C'est une hypoglycémie ! Elle peut survenir durant l'activité sportive elle-même mais aussi après, dans la soirée, la nuit ou le jour suivant.

Il faut savoir la reconnaître grâce aux **signes d'hypoglycémie**.

Ils sont propres à chacun mais généralement, les hypoglycémies se manifestent par :

- Des sueurs,
- Une pâleur,
- Une fringale,
- Une vision floue,
- Des tremblements,
- Des palpitations
- Des nausées
- Une sensation de faiblesse, étourdissement, difficulté à parler et à se concentrer, confusion, somnolence.
- Des troubles de l'humeur (tristesse, anxiété, agressivité ou euphorie).

Il faut savoir y réagir grâce à une **action corrective**, il s'agit d'une **urgence** :

Si la personne est consciente :

1. Arrêter l'activité.
2. Contrôler sa glycémie
3. Apporter des sucres d'action rapide (cf. resucrage) mais aussi reconstituer les réserves (glycogène des muscles et du foie) à l'aide de sucres d'action prolongée avant de repartir, sous peine de voir se répéter les accidents.
4. Si pas d'amélioration après 15 minutes : **Appeler le 15 ou le 112**

Si la personne est inconsciente :

1. Ne rien donner par la bouche (risque d'avaler de travers),
2. Contrôler sa glycémie,
3. **Administer du glucagon** si l'entourage est formé pour le faire - ne pas attendre le médecin.
4. **Appeler le 15 ou le 112** le cas échéant.

A noter qu'une activité d'intensité modérée à intense peut provoquer une hyperglycémie après l'effort, due à une stimulation importante de la production de glucose par le foie pour les muscles pendant l'effort et à une réduction de la consommation de glucose par les muscles après l'exercice. Cet effet est transitoire et s'accompagne d'un retour à une glycémie normale en 30 à 60 minutes, voire à une glycémie plus basse qu'avant l'activité physique.

Activités physiques **déconseillées** en fonction des personnes :

- **Sport de combat** (risque d'hémorragie rétinienne)
- **Sport motorisé** (risque de malaise hypoglycémique)

Les **activités isolant la personne** comme par exemple la plongée sous-marine, parapente, parachutisme, kitesurf sont à éviter car personne ne pourra intervenir en cas de malaise hypoglycémique.



RUNDIABETE est un programme d'Education Thérapeutique du Patient (ETP) porté par l'Unité de Coordination et d'appui à l'ETP (UCEP) de la Réunion.

Nos productions sont utilisables sous licence Creative Common :



Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification
CC BY-NC-ND

creativecommons.org

Pour en savoir plus :

0800 444 974 ucep.re coordinationetp@ucep.re

Immeuble le Charmoy
2bis rue d'Emmerez de CHARMOY
97490 Ste-Clotilde