

Situation de Marc – Séance Activité Physique

PARTIE 1

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 la journée pendant le weekend, il saute sur l'occasion et accepte.

PARTIE 2

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 la 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 »
- Son téléphone portable « pour les photos »

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

PARTIE 3

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.