

# BOUGER POUR SA SANTÉ : OUI, MAIS COMMENT ? L'agilité d'adapter ses activités



Le Diabète et ses plaies – 15<sup>ème</sup> congrès SAfW-R



Tiffany Martin, psychologue & chargée de  
projet « Je me bouge pour ma santé »

25 mai 2023

# DÉROULEMENT

1. Introduction
2. Qu'est-ce que l'activité physique (AP) ? Qu'est-ce que l'AP adaptée ?
3. Diabète, plaies et AP : est-ce compatible ? Comment ?
4. Ressources à disposition et recommandations
5. Messages à retenir
6. Conclusions

# QUELS SONT LES BÉNÉFICES À PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?



# I. BÉNÉFICES D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE



## ■ Sur la **santé** :

- ↗ Capacités cardiorespiratoires
- ↗ Musculature
- Meilleure qualité du sommeil
- Prévenir maladies non transmissibles

## ■ **Personnels et émotionnels** :

- ↗ Estime de soi
- ↗ Humeur
- ↘ Stress



## ■ **Sociaux** :

- Réseau social
- Lutte contre isolement social
- Travail en équipe
- Ouverture d'esprit

## ■ **Neuropsychologiques** :

- ↗ Mémoire
- ↗ Concentration
- ↗ Attention

# QUELLES SONT LES BARRIÈRES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?



# I. (POTENTIELLES) BARRIÈRES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Fatigue
- Peur de se blesser
- Douleurs
- Effort trop important
- Manque d'intérêt



- Manque de temps
- Météo défavorable
- Déplacements difficiles
- Coût trop important

## 2. ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

### ■ Sport

- Compétition
- Exploit
- Performance



⚡  
VS

### ■ Activité physique

- Tout effort exercé par la musculature squelettique
- Vise à augmenter sa dépense énergétique



## 2. ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ?

- Exercice = Sous-ensemble d'activités physiques structurées et répétitives, souvent réalisées dans le but d'améliorer la condition physique
- Activité physique adaptée :
  - Adaptée à nos **capacités** personnelles
  - Adaptée à nos **besoins** et à notre **condition** (*en dépit des limitations*)
  - Prise en compte des différences individuelles





### 3. ACTIVITÉ PHYSIQUE, DIABÈTE ET PLAIES

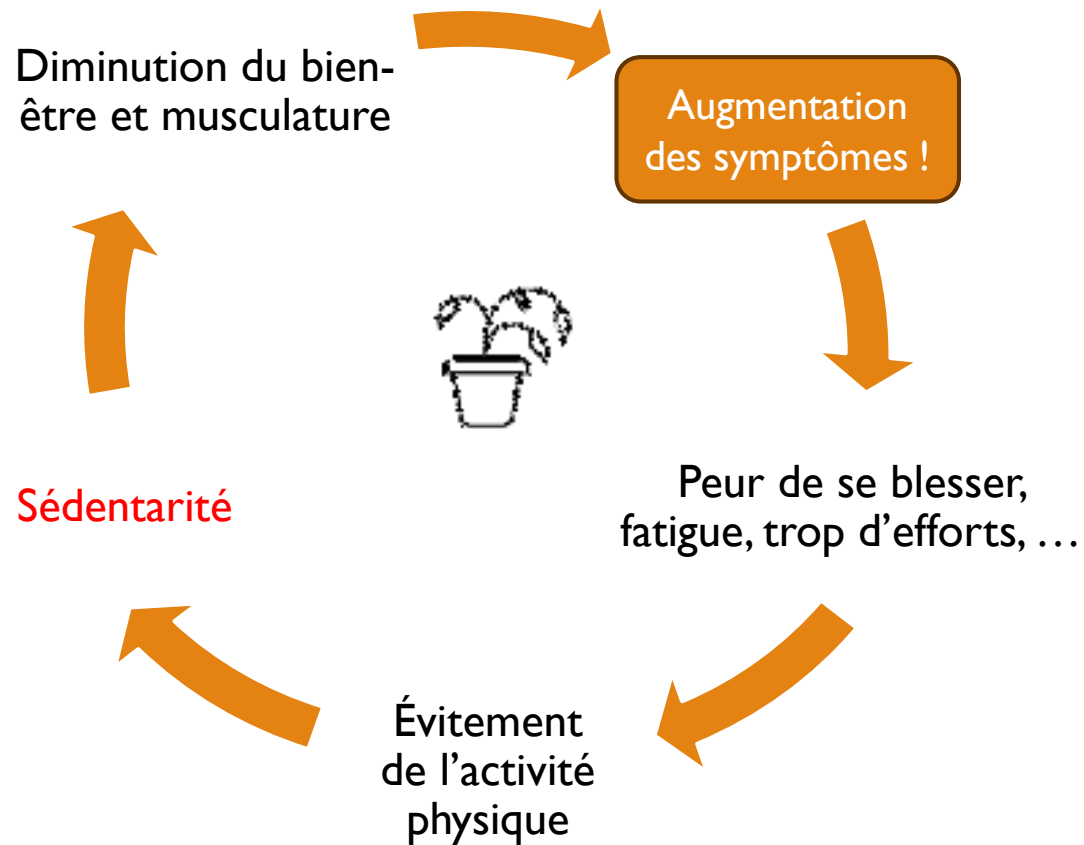
- Manque d'activité physique favorise : surpoids/obésité et diabète de type 2
- L'activité physique entraîne aussi un **meilleur contrôle métabolique**
- Si AP pratiquée régulièrement (intensité modérée) : Peut contribuer à baisser de 30 à 50% les risques de complications associées au diabète de type 2
- La sédentarité ralentit le processus de cicatrisation → AP peut aider à accélérer le processus

Sources : Keylock, K. T., & Young, H. (2010). Delayed Wound Healing: Can Exercise Accelerate it?. International Journal of Exercise Science, 3(3), 2.

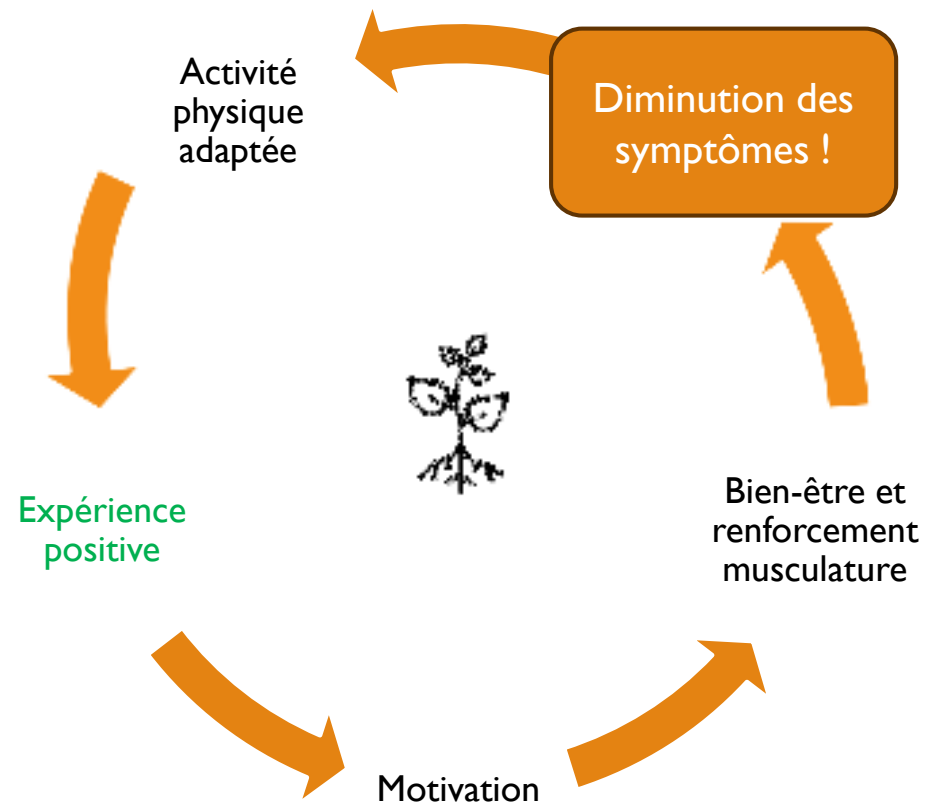
Recommandations pour la pratique clinique – Activité physique et diabète ([https://www.recodiab.ch/RPC11\\_activite\\_physique.pdf](https://www.recodiab.ch/RPC11_activite_physique.pdf))

Raguso, C., A., Spada, A., Jornayvaz, F., R., Philippe, J. (2007), L'activité physique dans la prévention et le contrôle du diabète, Rev Med Suisse, -7, no. 114, 1442–1448.

### 3. LE CERCLE VICIEUX DU DÉCONDITIONNEMENT PHYSIQUE



### 3. LE CERCLE VERTUEUX DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

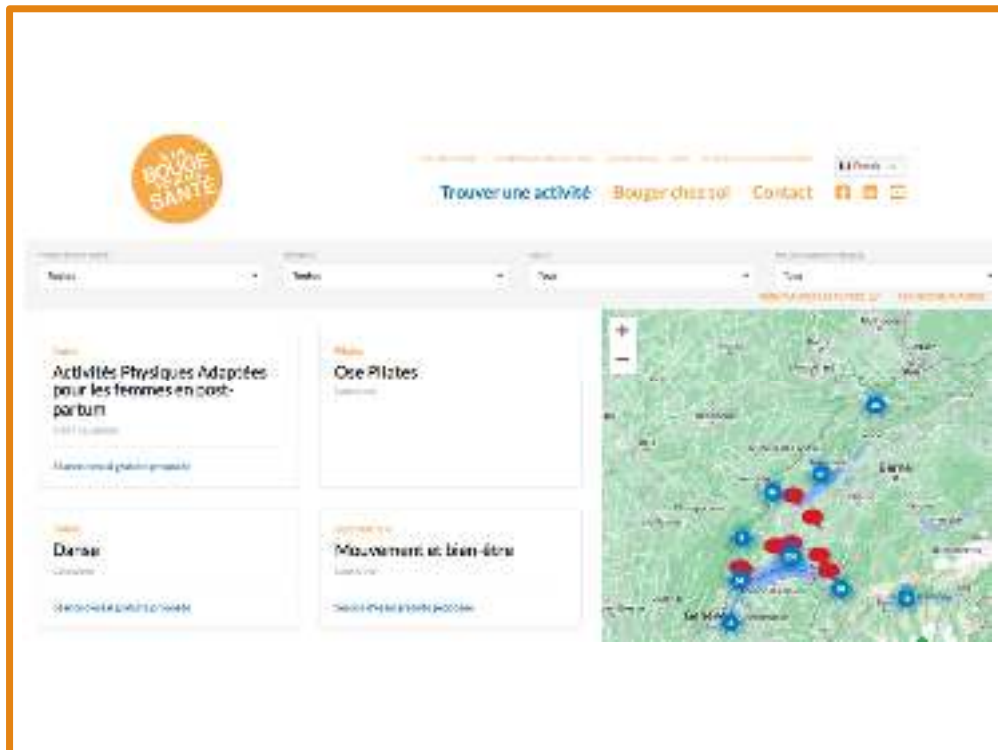


Adapté de Préfaut & Ninot, (2009)

### 3. COMMENT S'Y PRENDRE/SE MOTIVER ?

- Intégrer l'activité physique dans son **quotidien** (prendre les escaliers, descendre un arrêt de bus avant, ...)
- **Oser** essayer !
- Trouver des activités qui nous procurent du **plaisir**
- **Planifier** (pour que cela devienne une priorité) → Woop app pour accompagner le changement
- Bousculer ses habitudes (se créer des micro-habitudes : « Si... alors »)
- Se fixer des **objectifs**
  - SMART : spécifique, mesurable, atteignable, réaliste, temporel

## 4. RESSOURCES : PLATEFORME [WWW.JEMEBOUGE.CH](http://www.jemebouge.ch)



### ■ [www.jemebouge.ch](http://www.jemebouge.ch) :

Site internet pour trouver une activité physique adaptée à ses envies, capacités et proche de chez soi !





## 4. RESSOURCES : PLATEFORME [WWW.JEMEBOUGE.CH](http://WWW.JEMEBOUGE.CH)

The screenshot displays the 'Je me bouge' website interface. At the top left is the logo 'JE ME BOUGE POUR MA SANTÉ'. The navigation bar includes 'Trouver une activité', 'Bouger chez soi', and 'Contact', along with social media icons. Below the navigation bar are search filters for 'Toutes' (All), 'Jura - Nord vaudois', 'Tous' (All), and 'Tous' (All). A 'IMPRIMER' (Print) button is visible. The main content area shows a grid of activity listings:

- Gymnastique**  
**Active Backademy**  
Maison privée de la...
- Gymnastique**  
**Active Backademy**  
Maison...
- Aquagym**  
**Aquacura**  
Maison privée de la...
- Aquagym**  
**Aquagym**  
Maison privée de la...  
Stations d'eau (gratuit) proposées
- Aquagym**  
**Aquawell**  
Maison privée de la...
- Badminton**  
**Badminton Seniors**  
Maison privée de la...

On the right side, there is a map showing the geographical distribution of these activities with various colored markers (blue, red, green) over a map of the Jura region.



## 4. RECOMMANDATIONS

- Bouger au maximum, à chaque occasion
- Se lever toutes les 45 minutes
- [Emission 36.9° RTS : Les conséquences de la sédentarité et de l'inactivité physique](#)

Source : [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch)



Progresser à une **intensité adéquate** si vous désirez intensifier vos efforts et varier vos activités.

Pour rester dynamique et mobile: **entraînez** la musculature et la souplesse 2 fois par semaine.

Si vous êtes motivés et en bonne santé: **transpirez** 3 fois par semaine durant 20 minutes (jogging, vélo, natation, randonnée, etc.).

Essayez d'être **légèrement essoufflé** 30 minutes par jour pendant au moins 10 minutes consécutives par activité: marchez d'un bon pas pendant 15 minutes matin et soir, ou faites 10 000 pas sur l'ensemble de la journée.

Toute occasion de bouger est bonne à saisir.

## 5. MESSAGES À RETENIR



- **Limiter** ou interrompre au maximum le temps en **position assise**
- Bouger à la moindre occasion dans les activités au quotidien
  - À domicile
  - Dans ses déplacements
  - Au travail
- Écouter son corps, ses limites et ses envies !
- S'accompagner de spécialistes et motivateurs (famille, ami·e·s, professionnel·le·s)
- Il n'est jamais trop tard pour commencer !



## 6. DES BARRIÈRES AUX SOLUTIONS



- Fatigue → **Activité physique améliore le sommeil**
- Peur de se blesser → **Bénéfices surpassent les risques, activités encadrées !**
- Douleurs → **Se renseigner auprès de spécialistes**
- Effort trop important → **Commencer progressivement**
- Manque d'intérêt → **Varier les activités (activité plaisir)**

## 6. DES BARRIÈRES AUX SOLUTIONS

- Manque de temps → Chaque minute d'activité physique est bénéfique
- Météo défavorable → Activités à domicile (cours en ligne p. ex.)
- Déplacements difficiles → Favoriser activités proches de chez soi
- Coût trop important → Se renseigner auprès d'associations

## 6. CONCLUSION

- [Every move counts : https://www.youtube.com/watch?v=jY7YvglA92s](https://www.youtube.com/watch?v=jY7YvglA92s)

WHO, 2020

MERCI POUR VOTRE ATTENTION !



[tiffany.martin@diabete.vaud.ch](mailto:tiffany.martin@diabete.vaud.ch)

[info@jemebouge.ch](mailto:info@jemebouge.ch)