

## L'intérêt de l'activité physique

**Nous en avons déjà parlé l'année passée, mais comme la rentrée est le moment des bonnes résolutions...**

L'exercice physique régulier améliorera votre équilibre glycémique, et donc votre HbA1c (voir notre première lettre en 2008), votre tension artérielle et vos capacités cardiaques et musculaires. Il vous aidera à contrôler votre poids.

Il ne s'agit pas d'un entraînement intensif, mais simplement d'améliorer vos performances personnelles, d'adapter cet exercice à vos propres capacités : marche, montée d'escaliers, jardinage, etc... même le ménage fait partie de l'activité physique.

Néanmoins, si vous décidez de vous motiver pour un sport plus soutenu, il sera nécessaire de consulter votre médecin traitant pour qu'il reprenne avec vous les différents éléments de votre suivi (cœur, pied, œil), et qu'il vous prescrive éventuellement les examens de complément. **Un certificat médical d'aptitude (ci-joint) sera à fournir pour toute inscription**, que ce soit à nos activités (voir ci-dessous), ou à des sessions hors réseau. Une possible adaptation de votre traitement médical peut être à envisager, à revoir là encore avec vos soignants. La prévention des hypoglycémies a déjà été abordée dans la lettre n° 3.

Il est primordial que vous ayez de bonnes chaussures de marche confortables, déjà portées.

**En pratique, le Réseau vous propose, après accord écrit de votre médecin traitant, et inscription obligatoire au 01 47 69 72 26 :**

- De participer à des **séances de reprise de l'activité physique** qui se dérouleront 1 fois/semaine pendant 3 mois, avec possibilité ensuite de vous orienter vers une structure proche de votre domicile.
- La **marche éducative** annuelle le **10/10/2009** à Rueil-Malmaison (Bd Belle Rive et parc des impressionnistes), prévue pour 4 à 5 heures, avec pause déjeuner.

### **Pique-nique équilibré, quelques conseils :**

#### **1) Un sandwich**



#### **Une salade composée**



ou

Par exemple :

-1/3 de baguette aux céréales *ou*  
2 tranches de pain complet  
+ **une tranche de jambon blanc** *ou* de dinde,  
de saumon fumé *ou* du thon, *ou* un œuf dur  
+ **quelques tranches de concombre**, tomate,  
poivrons, salade verte, cornichons...  
+ **quelques tranches de fromage (facultatif)**,  
fromage frais, fêta, chèvre, mozzarella

- **3 à 6 càs de féculents cuits** ( riz, pâtes, lentilles,  
boulghour... )  
+ **dés de jambon** *ou* thon, œuf dur, crabe...  
+ **200g de légumes** (tomates, poivrons, concombre,  
aubergines, courgettes, champignons...)  
+ **quelques dés de fromage (facultatif)**, fêta, emmental,  
comté, mozzarella...  
(pour la sauce : fromage blanc *ou* 1 càs d'huile  
d'olive/colza/noix/noisette + citron/vinaigre/moutarde  
+ sel/poivre + persil/coriandre/basilic + échalote/ail...)

#### **2) Un fruit cru ou une compote sans sucres ajoutés**

#### **3) Prévoir 1 bouteille de 1,5l pour une journée de marche par temps moyen**



## **CERTIFICAT MEDICAL**

### **Activité physique dans le cadre du réseau**

Nom :

Prénom :

### **Certificat Médical d'aptitude**

Je soussigné(e).....Docteur en Médecine

Certifie avoir examiné M.....

Grade podologique :

Et n'avoir constaté à ce jour aucun signe clinique apparent contre indiquant la participation à :

- la marche éducative du 10/10/2009 avec contrôles glycémiques si nécessaire.
- un cycle de séances de reprise de l'activité physique

Fait à \_\_\_\_\_ , le \_\_\_\_\_

Cachet et Signature

### **Consentement du patient**

Je soussigné.....accepte de participer à la marche éducative du 10/10/2009 organisée par le réseau Diabète 92. avec prise de glycémie avant et après. Cette marche sera animée par des professionnels de santé adhérents du réseau Diabète 92.

Fait à \_\_\_\_\_ , le \_\_\_\_\_

Signature