

Fiche diabète : activités physiques

- Premier conseil, essentiel : choisissez de changer les choses progressivement. Essayez de vous y mettre à votre rythme, pour arriver progressivement aux 45 minutes minimum recommandées (rien ne vous empêche d'en faire plus). Fixez-vous des objectifs réalistes.
- Deuxième conseil : lorsque vous aurez changé 2 ou 3 habitudes dans votre vie, pour bouger plus, vous pourrez en introduire 2 ou 3 autres... mais sans oublier les premiers changements.
- Troisième conseil : vous n'êtes pas seul(e) au monde. Vous pouvez demander du soutien (votre médecin, un club de marche ou de sport, une association)

En pratique : choisissez dans la liste les objectifs qui vous semblent les plus faciles à atteindre pour le moment. Prenez cette fiche complétée avec vous lors de votre prochaine consultation, pour en parler avec votre médecin.

Objectifs	J'ai déjà cette habitude	Je choisis cet objectif	Ce qui peut m'aider	Nombre de fois par semaine	Durée par jour	Total par semaine
Je sors promener le chien tous les jours						
Je vais travailler à pied						
Je descends du bus, du tram, du métro, etc un arrêt avant d'arriver						
Je prends les escaliers						
Je gare ma voiture à quelques centaines de mètres (de mon lieu de travail, de mon domicile)						
Je fais mes achats (journal, pain, etc) à pied						
Je sors me promener avec mon (ma) conjoint(e) tous les soirs						
Je fais une longue promenade le dimanche						
J'accompagne mon (mes) enfant(s) à l'école à pied						
Je m'occupe moi-même de mon jardin (tonte de la pelouse, etc)						
Je vais nager						
Je fais du vélo						
Je pratique une activité sportive						
TOTAL						

A titre indicatif, total à atteindre : 45 minutes * 7 jours = 315 minutes par semaine