



**CENTRE ÉPIC**  
INSTITUT DE CARDIOLOGIE  
DE MONTRÉAL

# Programme de prévention et traitement du Diabète

## Volet : **Activité physique**

**GUIDE À L'INTENTION DES PATIENTS  
ET DES FAMILLES**

## **BIENVENUE AU PROGRAMME DE PRÉVENTION ET TRAITEMENT DU DIABÈTE**

### **Félicitations pour votre décision de participer à notre programme!**

Ce programme vous aidera à :

- prendre en charge votre santé;
- augmenter votre niveau d'activité physique et votre endurance;
- modifier vos comportements qui augmentent le risque de diabète;
- ralentir l'évolution du diabète et, dans certains cas, en inverser la progression;
- réduire votre risque de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et d'intervention ou de chirurgie cardiaque;
- soulager vos symptômes, y compris l'hypo/hyperglycémie, l'essoufflement, la fatigue, le cas échéant;
- accroître votre longévité et votre vitalité.

Vous êtes le membre le plus important de l'équipe du programme prévention! Votre engagement envers le programme est crucial.

Vous avez la capacité d'atteindre vos objectifs en matière de gestion du mode de vie et de réduction des risques.

Vous pouvez changer, une fois pour toutes, le cours de votre vie.

### **INFORMATIONS À L'INTENTION DES PARTICIPANTS**

#### **Participants aux séances offertes au Centre ÉPIC :**

Nous vous encourageons vivement à faire de l'exercice régulièrement dans votre communauté pendant que vous suivez le programme de prévention et traitement du diabète. Ainsi, à la fin de votre programme, l'activité physique fera déjà partie de votre routine.

Le présent guide, en plus des conseils de votre kinésologue, vous aidera à établir un programme d'exercices qui vous convient. La plupart des renseignements qui se trouvent dans ce guide vous seront expliqués lors de vos rencontres. Veuillez apporter ce guide à la maison. Vous n'avez pas besoin de l'apporter à chaque séance; c'est une ressource que vous pouvez consulter à la maison, un rappel de ce que vous avez appris à vos séances d'exercice.

## **Consultations avec un Kinésologue:**

Pendant environ 12 mois, vous discuterez à au moins 4 occasions, avec un kinésologue, spécialiste en activité physique, qui vous aidera à apporter les changements souhaités à vos habitudes de vie.

### **Début de programme**

- Évaluation initiale de la condition physique
- Questionnaire sur les pratiques d'activité physique
- Détermination des objectifs et élaboration d'un plan d'action

### **3 mois**

- Suivi de la condition physique
- Suivi de la pratique d'activité physique
- Suivi des objectifs et du plan d'action lors d'un entretien motivationnel

### **6 mois**

- Suivi de la condition physique
- Suivi de la pratique d'activité physique
- Suivi des objectifs et du plan d'action lors d'un entretien motivationnel

### **Fin de programme – 12 mois**

- Évaluation finale de la condition physique
- Suivi de la pratique d'activité physique
- Rétroaction sur le programme complété et les changements apportés

## **Participants au programme d'exercices en groupe de 12 semaines:**

En plus des conférences et consultations individuelles offertes dans le cadre du programme de prévention et traitement du diabète, certains participants se verront offrir la possibilité d'intégrer le groupe d'exercices au Centre Épic d'une durée de 12 semaines, à raison de 2 séances par semaine en groupe avec la supervision d'un(e) kinésologue.

## **REMARQUE IMPORTANTE!**

Les membres de l'équipe du programme de prévention du diabète font partie de votre équipe soignante. Le principal objectif de ce programme est de vous aider à adopter un mode de vie sain afin de prendre en charge votre condition. Nous vous demandons de nous informer de tout changement à votre état de santé qui surviendrait au cours du programme.

Afin que nous puissions vous fournir les meilleurs soins possibles, il est important que vous suiviez les trois directives suivantes :

- Si vous constatez un changement dans vos symptômes cardiaques (p. ex., angine plus fréquente, essoufflement inhabituel, etc.), veuillez consulter votre médecin de famille ou votre cardiologue, ou encore vous rendre au Service des urgences le plus près. Ils disposeront des ressources nécessaires pour vous soigner.
- Ne vous présentez pas à une séance d'exercices ou à un atelier si vous éprouvez de nouveaux symptômes. Vous ne devez pas faire d'exercice si vous ne vous sentez pas bien ce jour-là.
- Si vous avez une affection potentiellement contagieuse (rhume/grippe, nouvelle toux, fièvre, essoufflement inhabituel, nausée, diarrhée, vomissements, conjonctivite, etc.), ne vous présentez à aucun rendez-vous au Centre ÉPIC (incluant les séances d'exercices). Nous vous demandons de nous appeler pour nous prévenir et pour prendre un nouveau rendez-vous ou vous réinscrire à un atelier que vous auriez manqué. Si vous devez manquer un rendez-vous médical, contactez notre secrétaire Josée Archambault au (514) 374-1480 # 4238. Si vous devez manquer un rendez-vous de suivi en kinésiologie ou une séance d'entraînement en groupe, appelez votre kinésiologue.

## **L'ÉTABLISSEMENT DES OBJECTIFS**

*\*La présente section est une adaptation du livret sur la réadaptation cardiaque de l'institut de cardiologie d'Ottawa inspiré lui-même du Wellness Institute de l'Hôpital Seven Oaks de Winnipeg (Manitoba), 2009.*

Au début du programme de prévention et traitement du diabète, vous aurez la chance de nous indiquer ce que vous souhaitez aborder en lien avec votre condition. Comme vous le savez, le diabète est une affection qui exige des soins à long terme. Pour plusieurs, les objectifs seront liés aux facteurs de risque de développer ou d'aggraver le diabète et les maladies du cœur. Certains parmi vous souhaiteront simplement améliorer leur force et leur endurance pour reprendre certaines activités.

Vous aurez plusieurs rencontres avec divers professionnels (infirmière, nutritionniste, kinésiologue, médecin) portant sur vos facteurs de risque, qui cibleront de possibles changements à apporter à vos habitudes de vie. Cependant, il vous reviendra de choisir les changements que vous souhaitez. En d’autres termes, nous vous encourageons à jouer un rôle actif à l’égard de votre santé.

L’établissement des objectifs est un élément important du processus de changement. Dans la présente section, nous vous aiderons à vous fixer des objectifs et à élaborer un plan d’action réaliste pour maximiser vos chances de réussite. Considérez vos objectifs comme des mesures qui vous permettront d’arriver à vos fins.

### **Partir du bon pied**

Déterminez ce que vous désirez accomplir. Rappelez-vous que cela doit être important pour vous, et ne pas seulement correspondre à ce que les autres s’attendent de vous.

Si vous savez exactement ce que vous voulez, vous pouvez passer directement à la section sur les objectifs **SMART** (voir la page 8). Dans le cas contraire, veuillez répondre aux questions ci-dessous.

Établissez la liste des résultats que vous souhaitez atteindre pour améliorer votre santé métabolique.

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----

Prenez un moment pour réfléchir à ces résultats et dessinez une étoile à côté de celui que vous souhaitez obtenir en priorité.

Pourquoi ce résultat est-il important pour vous (raisons qui motivent le changement)?

1. -----
2. -----
3. -----

Sur une échelle de 0 à 10, à quel point ce changement est-il important? -----

**0 = Pas important du tout 3 = Incertain 5 = Assez important 8 = Très important  
10 = Extrêmement important**

À présent, réfléchissez aux obstacles qui vous empêchent d'apporter ce changement (p. ex., situations, pensées ou émotions).

1. -----
2. -----
3. -----

Il y a plusieurs façons d'atteindre ses objectifs. Réfléchissez aux mesures que vous pouvez prendre pour vous aider à atteindre cet objectif. Envisagez toutes les possibilités sans vous limiter. Inscrivez toutes les solutions auxquelles vous pensez, même si vous croyez qu'elles ne sont pas réalistes. N'hésitez pas à en discuter avec d'autres personnes pour recueillir leurs idées.

1. -----
2. -----
3. -----

À présent, choisissez une solution parmi celles-ci que vous aimeriez essayer et inscrivez-la :

---

Ensuite, vous devez évaluer votre degré de motivation à l'égard du résultat souhaité.

La plupart des changements au mode de vie exigent des efforts.

Si vous n'êtes pas disposé à faire un effort ou à renoncer à certaines choses pour atteindre votre objectif, votre motivation à l'égard du résultat souhaité n'est peut-être pas suffisante. Vous risqueriez de vivre une déception. Il se peut que vous préfériez modifier votre plan d'action pour atteindre cet objectif ou encore viser un autre objectif.

Toutefois, si vous estimez que votre plan d'action est tout de même adéquat, vous pouvez envisager de chercher du soutien. Certaines personnes arrivent à apporter ce type de changement seul, mais pour la plupart d'entre nous, le soutien de tiers peut être très utile. Par exemple : une personne qui souhaite le même changement et qui vous accompagnera ou qui formulera des rappels pour vous et suivra vos progrès, quelqu'un qui vous conseillera ou qui vous encouragera, tout simplement. N'hésitez pas à faire appel à des proches (membre de la famille, amis, collègues, voisins).

Qui pourrait vous procurer du soutien et de quelle façon?

1. -----
2. -----
3. -----

### **Objectifs SMART**

La prochaine étape consiste à présenter le résultat souhaité en plan d'action ou en objectifs à court terme. Pour ce faire, pensez au mot SMART.

**Spécifiques** : Quoi? Déterminez exactement ce que vous allez faire, soyez très précis.

**Mesurables** : Combien?

**Atteignables** : Quand? Où? À quelle fréquence?

**Réalistes/menant à une récompense** : C'est la confrontation avec la réalité, est-ce un défi que je peux relever? Assurez-vous que le résultat est important pour vous.

**Temporels** : À quel moment allez-vous vérifier votre progression?

### **Mon plan d'action**

Voici un exemple :

Cette semaine, je vais marcher sur un tapis roulant (quoi) avant le dîner (quand) à la salle de sport de mon travail (où) pendant 20 minutes (combien de temps) trois fois par semaine (à quelle fréquence). Inscrivez votre premier plan d'action.

Cette semaine, je vais :

- (quoi)
- (quand)
- (où)
- (combien de temps)
- (à quelle fréquence)

À quel point pensez-vous être capable d'appliquer ce plan? Sur une échelle de 0 à 10, à quel point avez-vous confiance de réussir à concrétiser votre plan (0 = aucune confiance et 10 = confiance totale)?

Aucune confiance

Confiance totale

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Si votre réponse est égale ou supérieure à sept, votre plan est probablement réaliste. Mais si votre résultat est inférieur à sept, vous devriez revoir votre plan. Demandez-vous pourquoi vous doutez du succès de votre plan. Quels obstacles entrevoyez-vous? Réfléchissez à de possibles solutions aux problèmes que vous redoutez ou modifiez votre plan de façon à ce qu'il vous inspire confiance.

### **Suivi des progrès**

Félicitations! Vous pouvez maintenant mettre en œuvre votre plan d'action.

Maintenant, il est important de suivre vos progrès.

Voici un exemple de tableau qui vous permettra de suivre vos progrès.

Jour de la semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Objectif atteint? Oui/Non
Date	3 Janv	4 Janv	5 Janv	6 Janv	7 Janv	8 Janv	9 Janv	
Liste des objectifs								
Marcher 20 min, 3fois\sem	✓		✓	✓	✓			Oui + 1
Manger 3 portions de légumes 5 fois/sem		✓	✓		✓	✓		Non
Respirer profondément pendant 5 min, 5 fois/sem		✓	✓	✓	✓	✓		Oui



## Suivi de mes progrès :

Jour de la semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Objectif atteint? Oui/Non
Date								
Liste des objectifs								

Jour de la semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Objectif atteint? Oui/Non
Date								
Liste des objectifs								

## **Surveillance des résultats et résolution des problèmes**

À la fin de chaque semaine, vérifiez vos résultats. Si vous atteignez facilement vos cibles, c'est peut-être le moment de revoir vos objectifs à la hausse. Assurez-vous d'y aller graduellement et de vous fixer des objectifs réalistes.

Par exemple, si vous avez marché trois fois 20 minutes, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou cinq fois pour la semaine à venir, mais ne passez pas immédiatement à sept jours par semaine.

Si vous avez eu du mal à atteindre votre objectif, tentez de déterminer la cause de vos difficultés. Faites preuve d'honnêteté.

1. Cernez le problème : -----
2. Inscrivez les solutions possibles : -----  
-----
3. Choisissez la solution à essayer : -----
4. Réévaluez vos progrès : -----
5. En cas d'échec, essayez une autre solution -----

## **Gardez votre élan**

Lorsque vous commencerez à atteindre vos objectifs, vous devrez réfléchir à la façon de vous y tenir dans le temps.

Sur une échelle de 0 à 10, à quel point avez-vous confiance en votre capacité de maintenir ces changements pendant un an (0 = aucune confiance et 10 = confiance totale)?

Aucune confiance

Confiance totale

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Pourquoi vous êtes-vous attribué ce score?

Quels pourraient être les obstacles au maintien de ces changements?

Quelles pourraient être les solutions qui vous permettraient de contourner ces obstacles?

OBSTACLES	SOLUTIONS

Il est souvent utile de penser aux bienfaits que vous apportent les changements que vous avez apportés. Cela pourra accroître votre motivation.

Bienfaits :

1. ....
2. ....
3. ....

Il est également important de vous récompenser pour vos efforts. Cela pourra aussi vous motiver à poursuivre vos efforts. Pensez à des récompenses qui ne freineront pas vos progrès.

Récompense :

1. ....
2. ....
3. ....

## Gérer les rechutes

Les rechutes occasionnelles sont tout à fait normales. Évitez de vous blâmer ou d’imaginer le pire.

Réfléchissez aux facteurs qui ont causé la rechute. Plutôt que de chercher à comprendre pourquoi elle s’est produite, répondez aux questions : Comment? Quand? Où?

Qu’avez-vous fait ou évité de faire :

1. Avant la rechute?
2. Durant la rechute?
3. Après la rechute?

Que pouvez-vous faire pour repartir rapidement du bon pied? Établissez des objectifs à court terme.

1. -----
2. -----

Que pourriez-vous faire différemment à l’avenir?

1. -----
2. -----

Tentez de repérer les situations qui présentent un risque élevé de rechute et établissez un plan pour y remédier.

1. -----
2. -----

Il faut du temps pour changer un comportement. Faites preuve de patience. Si vous n’atteignez pas vos objectifs du premier coup, essayez de nouveau en faisant les choses un peu différemment.

Il est très important de célébrer vos petites victoires en cours de route.