

### Hygiène de vie

#### Qu'est ce que c'est

#### **Alimentation équilibrée et hydratation suffisante**

( cf atelier diététique)

#### **Activité physique régulière**

C'est l'équivalent de 30 minutes de marche par jour comme préconisé par le Programme National Nutrition Santé.

Mais il ne s'agit pas seulement de pratiquer un sport : ce sont toutes les activités qui permettent de bouger.

Activité de faible intensité= laver la vaisselle, repasser, dépoussiérer, bricoler, arroser le jardin, jouer a la pétanque...

Activité d'intensité modérée=laver la voiture ou les vitres, planter les fleurs, danser, nager, passer l'aspirateur...

Activité d'intensité élevée= bêcher, courir, sauter à la corde, jouer au basket, au foot, au tennis...

Il vaut mieux que l'activité soit régulière et modérée qu'intense et occasionnelle.

Ne pas se fixer d'objectif irréalisable pour soi : chacun son rythme !

Se faire plaisir en bougeant reste une notion indispensable, donc n'hésitez pas à varier les activités pour maintenir une bonne hygiène de vie aussi longtemps que possible.

#### **Contrôle du poids**

Se peser une fois par mois cela suffit à veiller au maintien de votre poids.

Les vêtements sont un bon indicateur du maintien de votre poids. Par exemple si vous devez desserrer votre ceinture d'un cran, ou que vos vêtements vous comprime....

Si vous constatez une variation du poids (et que celle-ci n'est pas volontaire !), il faut en chercher la cause et essayer d'y remédier (par exemple s'il existe un déséquilibre alimentaire, peut être prévoir une consultation avec une diététicienne)

#### **Equilibre glycémique**

Maintenir les glycémies capillaires dans les normes (notion d'objectif glycémique)

HBA1C < 6.5% dans l'idéal.