



PROTCOLE : ACTIVITE PHYSIQUE

OBJECTIF : S'approprier les connaissances et techniques nécessaires pour la pratique d'une activité physique.

PREREQUIS :

- **Lieu :** Salle d'éducation thérapeutique
- **Population cible :** Patients diabétiques et leur entourage (8 pers maxi)
- **Durée :** 1h à 1h30
- **Animateurs :** Ide / Médecin ou Ide / diététicienne
- **Matériel :** Tableau blanc ou à feuille, marqueurs de couleur, kit d'auto-surveillance glycémique.

CONTENU :

1^{er} objectif opérationnel : Connaître l'intérêt de pratiquer une activité physique régulière.

- **Mots-clefs :** bouger au quotidien, pilier du traitement du diabète, meilleure sensibilité à l'insuline, diminution du risque cardio-vasculaire, les muscles utilisent le sucre comme NRJ...
- **Technique(s) d'animation possible(s) :** brainstorming ou métaplan
- **Matériel :** post-it

2^{ème} objectif opérationnel : savoir pratiquer une activité en toute sécurité.

- **Mots-clefs :** maintenir son équilibre glycémique, collations, hypoglycémies pendant l'effort mais aussi à distance, hydratation régulière avant, pendant et après l'effort augmenter l'apport de sucres lents avant et après l'effort, contrôle glycémique réguliers, chaussures adaptées...
- **Technique(s) d'animation possible(s) :** tour de table des idées
- **Matériel :** tableau blanc

3^{ème} objectif opérationnel : Analyser son activité physique et sa glycémie puis adapter son traitement et alimentation en fonction.

- **Mots-clefs :** contrôle avant, pendant et après, anticipation, adaptation, sucres lents et rapides...
- **Technique(s) d'animation possible(s) :** mise en situation

