



Le prédiabète

Par D^r Louis Auger, omnipraticien – GMF des Bois-Francis
Révisé par Julie Charette, infirmière praticienne – IPSPL, clinique médicale privée XO²
et Sylvie Jacob, infirmière – pharmacie communautaire

Introduction

Ce module vous a été remis car vous êtes prédiabétique. Il vous informe sur ce qu'est le prédiabète et sur les habitudes de vie à adopter pour prévenir ou retarder l'apparition du diabète de type 2 et des maladies cardiovasculaires.

Vous êtes à risque de devenir diabétique

Vous devez savoir que le prédiabète augmente le risque de développer le diabète. Les facteurs suivants augmentent aussi votre risque de développer le diabète :

- Avoir 40 ans et plus;
- Avoir un dx de prédiabète (Intolérance au glucose ou anomalie de la glycémie à jeun ou un taux d'HbA1c entre 6,0 % et 6,4 %);
- Avoir un père, une mère, un frère ou une sœur atteint de diabète;
- Posséder une histoire de diabète de grossesse ou avoir donné naissance à un bébé de plus de 4 kg (8,8 lb);
- Avoir un surplus de poids (indice de masse corporelle égal ou supérieur à 25 : voir annexe A);
- Faire peu d'activités physiques;
- Présenter des complications associées au diabète (ex. : maladie cardiovasculaire);
- Appartenir à certains groupes ethniques : autochtones, latino-américains, africains ou asiatiques;
- Souffrir de schizophrénie, syndrome des ovaires polykystiques, VIH, apnée obstructive du sommeil.

Qu'est-ce que le diabète de type 2?

Le diabète est une maladie qui empêche l'organisme d'emmagasiner et d'utiliser efficacement le « carburant » alimentaire qui lui fournit de l'énergie. Ce carburant indispensable est une sorte de sucre appelé glucose. On le retrouve dans les aliments tels que les fruits, le lait, le yogourt, les féculents et les sucres ajoutés (miel, sirop, sucre blanc, cassonade). Pour pouvoir utiliser le glucose, le corps a besoin d'insuline, une hormone fabriquée par une glande appelée pancréas. L'insuline facilite l'entrée du glucose dans les cellules.

Module 1

Introduction	1
Vous êtes à risque de devenir diabétique	1
Qu'est-ce que le diabète de type 2?	1
Comment savoir si vous êtes prédiabétique?	2
Quelles sont les conséquences du prédiabète? Comment les prévenir ou les retarder?	2
La prévention du diabète de type 2 par les médicaments	6
Conclusion	6
Messages clés	6
Questions	6
Annexes	7

1. Toute référence au contenu du présent document est autorisée, avec mention de la source.
2. Toute modification de ce produit, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit sur machine électronique, mécanique, à photocopier ou à enregistrer, est formellement interdite.

Mise à jour - Juin 2016

Le type de diabète que vous pourriez développer si vous êtes pré-diabétique se nomme diabète de type 2. Il survient lorsque l'insuline n'est plus libérée par le pancréas en quantité suffisante, ou encore quand l'insuline n'agit plus efficacement, en raison d'une résistance des cellules du corps (insulinorésistance). Quand l'entrée de glucose dans les cellules est perturbée, la glycémie (taux de glucose circulant dans le sang) augmente : on fait de l'hyperglycémie. Il est possible de prévenir ou de retarder son apparition. Il existe aussi d'autres types de diabète qui ne sont généralement pas associés au prédiabète.

Comment savoir si vous êtes prédiabétique?

Votre médecin peut détecter le prédiabète lorsqu'il fait votre bilan de santé et qu'il demande des prises de sang. Pour être considéré prédiabétique, vous devez présenter une ou les deux conditions suivantes :

- Une glycémie à jeun légèrement élevée qui se situe entre 6,1 mmol/L et 6,9 mmol/L.
- Un résultat de test d'hyperglycémie provoquée entre 7,8 mmol/L et 11,0 mmol/L alors que la valeur normale est inférieure à 7,8 mmol/L. On dit alors que **la personne est intolérante au glucose**. Le test consiste à prendre une solution contenant 75 grammes de glucose par la bouche et à mesurer la glycémie deux heures après le début de la prise de cette solution.
- Une hémoglobine glyquée (HbA1c) qui se situe entre 6,0 % et 6,4 %).

Quelles sont les conséquences du prédiabète? Comment les prévenir ou les retarder?

Si vous êtes prédiabétique, vous êtes à risque de développer le diabète, des maladies cardiovasculaires comme de l'angine de poitrine, un infarctus du myocarde et/ou des problèmes vasculaires.

Vous pouvez prévenir ou retarder les conséquences du prédiabète en modifiant vos habitudes de vie. Le tableau 1 énumère les habitudes de vie les plus importantes à adopter. Ainsi, pour prévenir ou retarder l'apparition du diabète de type 2, vous devez avoir une alimentation saine, agir sur l'excès de poids, faire de l'activité physique et gérer votre stress. Des études scientifiques ont montré l'efficacité d'une telle approche. L'arrêt du tabagisme et l'adoption de ces saines habitudes de vie préviennent ou retardent aussi le développement des maladies cardiovasculaires.

Tableau 1. Saines habitudes de vie à adopter par la personne prédiabétique

- Avoir une alimentation saine;
- Agir sur l'excès de poids;
- Faire de l'activité physique;
- Cesser de fumer;
- Gérer son stress.

Il arrive que le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires se développent malgré l'adoption de ces habitudes de vie. Toutefois, il est important de les maintenir puisqu'elles contribuent à abaisser la glycémie, à prévenir ou retarder l'apparition de complications et à améliorer le bien-être général. En somme, c'est une option gagnante.

Avoir une alimentation saine

Si vous êtes prédiabétique, il est important pour vous d'adopter de saines habitudes alimentaires. À cet effet, nous vous invitons à lire le module 6 « L'alimentation ». Ce document a été élaboré à l'intention des personnes prédiabétiques et diabétiques. Ce document vous informe sur les aliments que vous devez consommer chaque jour, les portions à respecter et les choix d'aliments à privilégier.

Un professionnel de la santé peut vous donner de l'information générale en ce qui a trait à l'amélioration de vos habitudes alimentaires. Cependant, un plan alimentaire individualisé, adapté à vos besoins, doit être élaboré par une nutritionniste. Pour tirer le meilleur profit de vos consultations et ne rien oublier, il est avantageux de consigner par écrit vos questions. Vous pourriez aussi apporter un journal alimentaire (consulter l'annexe A au module 6) dans lequel vous auriez inscrit tout ce que vous avez mangé et bu durant 3 jours.



Agir sur l'excès de poids

Un excès de poids ou l'obésité augmente votre risque de développer un diabète de type 2 et une maladie cardiovasculaire. La modification d'habitudes alimentaires et la pratique d'activités physiques aident à perdre du poids, si nécessaire, ou à maintenir un poids santé. Un poids santé correspond à un indice de masse corporelle (IMC) qui se situe entre 18,5 et 24,9, de même qu'à un tour de taille au niveau du nombril de

88 cm (35,2 pouces) ou moins chez la femme et de 102 cm (40,8 pouces) ou moins chez l'homme. Si vous dépassez ces valeurs, le fait de perdre 5 à 10 % de votre poids actuel pourrait faire baisser votre glycémie. Pour calculer votre IMC et connaître votre poids santé, remplissez l'annexe A à l'aide d'un professionnel de la santé.

Faire de l'activité physique

Vous venez d'apprendre que vous êtes prédiabétique et votre médecin vous dit que l'un des éléments essentiels du traitement est la pratique d'activités physiques. Lisez ce qui suit et vous verrez qu'il est possible d'intégrer la pratique d'activités physiques dans votre quotidien en plus d'en retirer de nombreux bienfaits.

Bienfaits importants associés à la pratique d'activités physiques

La pratique d'activités physiques, comme l'alimentation, est un élément essentiel du traitement de votre prédiabète. Par exemple, l'activité physique pratiquée de façon régulière et effectuée à une intensité modérée contribue à réduire de 30 à 50 % les maladies cardiovasculaires, mais il y a bien plus encore.

La pratique régulière d'activités physiques contribue à :

- 1 Augmenter la capacité à effectuer les tâches quotidiennes;
- 2 Améliorer l'efficacité du système cardiorespiratoire;
- 3 Réduire la tension artérielle et améliorer le bilan lipidique (cholestérol, triglycérides);
- 4 Agir sur l'excès de poids, sans perte de masse musculaire;
- 5 Améliorer la capacité à gérer le stress;
- 6 Augmenter la vigueur musculaire et la souplesse;
- 7 Augmenter la masse et la force musculaire et la densité osseuse (ECR);
- 8 Stimuler la circulation sanguine;
- 9 Se donner des occasions de se faire plaisir, de prendre du temps pour soi et de rencontrer des gens;
- 10 Améliorer l'action de l'insuline;
- 11 Prévenir ou ralentir le développement d'une maladie cardiovasculaire comme de l'angine de poitrine, un infarctus du myocarde et/ou des problèmes vasculaires;
- 12 Prévenir le diabète.

Saviez-vous que?

Si vous avez un excès de poids, une baisse de 5 à 10 % de votre poids aura un impact majeur sur le contrôle de vos glycémies, de votre tension artérielle, de votre bilan lipidique ainsi que sur votre état de santé général.

La quantité d'activités physiques recommandée

Pour retirer des bienfaits de la pratique d'activités physiques, il faut bouger. Un peu, beaucoup, mais bouger. Toutefois, afin de mettre toutes les chances de votre côté, une quantité minimale d'activités physiques est recommandée :

En plus de vos tâches quotidiennes (commissions, ménage, lavage, etc.), l'objectif est de **cumuler au moins 150 minutes d'activités physiques de type aérobie, effectuées à une intensité moyenne**, par semaine.

Qu'est-ce que ça veut dire?

Activité physique de type aérobie :

Pour que l'activité physique soit de type aérobie, il importe que cette dernière soit de nature rythmique, qu'elle sollicite des masses musculaires importantes et qu'elle soit maintenue de façon continue (marche, vélo, patin, natation, etc.).

150 minutes cumulées d'activités physiques :

Bonne nouvelle, pas besoin de tout faire d'un coup. Vous pouvez pratiquer l'activité par blocs de 10 minutes ou plus, tout au long de la semaine.

1) Intensité moyenne (fréquence cardiaque 50 à 70 %) :

Votre fréquence cardiaque et votre respiration sont un peu plus rapides que lorsque vous êtes debout sans bouger. Vous ressentez une sensation de chaleur et vous pouvez continuer votre activité tout en parlant facilement, mais il est difficile de chanter. Vous êtes confortable. Afin de vous aider à bien évaluer l'intensité de l'effort fourni, veuillez vous référer à l'annexe B.

Estimation de la fréquence cardiaque maximale = $208 - (0,7 \times \text{âge})$. Attention cette méthode ne tient pas compte de la médication qui affecte la fréquence cardiaque

Tous les jours ou presque :

L'objectif à atteindre est de **cinq jours par semaine et plus**. Essayez de bouger au moins aux deux jours pour maintenir les bienfaits de l'activité physique. Soyez actif tout au long de l'année.

Exercices contre résistance :

Les activités physiques de résistance (levées de poids) ont démontré leur utilité pour diminuer l'insulinorésistance et sont recommandées chez la personne prédiabétique, y compris chez la personne âgée. La fréquence suggérée est de 3 fois par semaine. Une formation de départ et une supervision par un kinésologue (spécialiste en activité physique) sont recommandées.

N. B. : Tout compte!

N'oubliez pas que toutes les activités physiques que vous faites (transport des sacs d'épicerie, utilisation des escaliers, etc.) en dehors des blocs de 10 minutes ou plus sont importantes elles aussi. Elles contribuent au maintien de votre vigueur musculaire et s'ajoutent à votre dépense énergétique.

2) Intensité élevée (fréquence cardiaque à plus de 70%) :

Il vous est difficile de continuer à parler tout en bougeant et vous êtes incapable de chanter.

Avant de commencer...

Si vous êtes une personne peu active, à risque de développer une maladie cardiovasculaire, vous retirerez plus de bénéfices à pratiquer une activité physique d'intensité faible à modérée qu'à demeurer inactif. Ainsi, à moins de contre-indications importantes signalées par votre médecin, vous pouvez débiter un programme d'initiation dont l'intensité est faible à modérée.

Par contre, si vous désirez entreprendre un programme d'activités physiques à intensité élevée, votre médecin déterminera s'il est important que vous passiez un électrocardiogramme (ECG) à l'effort.

Lancez-vous dans l'action

- Faites la liste de vos activités préférées. Consultez l'annexe C pour une liste d'activités physiques;
- Jetez un coup d'oeil sur ce qui est offert près de chez vous (piscine, patinoire, club de marche, etc.);
- Profitez de toutes les occasions du quotidien pour bouger. Garez votre auto plus loin, prenez les escaliers, acceptez de garder vos petits-enfants, ils vous feront certainement bouger;
- Identifiez les moments où vous pourriez être actif (pauses au bureau, après la vaisselle) et prévoyez des activités en cas de mauvais temps (marche dans un centre commercial, vélo stationnaire devant le téléviseur);
- Inscrivez vos périodes d'activités physiques sur un calendrier pour voir votre progression et acquérir de la persévérance;

- Demandez à votre famille et à vos amis de bouger avec vous;
- Fixez-vous des objectifs réalistes : faire 15 minutes de marche dynamique 2 fois par semaine d'ici ma prochaine visite chez le médecin;
- **Augmentez petit à petit la fréquence (nombre de jours de pratique) puis la durée (nombre de minutes par jour).** Il vous sera ainsi possible d'atteindre vos 150 minutes d'activité physique;
- Trouvez votre zone de confort. Vos signaux corporels indiquent si vous dépassez vos limites. Vous devez pouvoir parler facilement et vous sentir bien (intensité modérée). Si vous êtes à bout de souffle ou que vous ressentez des malaises (point au niveau des côtes, maux de coeur, douleurs musculaires), vous devez diminuer l'intensité et la durée de l'activité physique;
- Buvez de l'eau hiver comme été, avant de partir et au retour. N'attendez pas d'avoir soif. Prenez régulièrement quelques gorgées pendant l'activité, surtout si elle dure plus de 30 minutes;
- Si vous arrêtez d'être actif quelques jours ou plus, n'hésitez pas à recommencer progressivement. Il est normal d'avoir des baisses de pratique de temps en temps;
- Complétez l'annexe D pour vous aider dans votre démarche.



Des idées pour diminuer les obstacles

Il n'y a rien de tel qu'une bonne préparation pour devenir actif et faire face aux obstacles qui pourraient se dresser entre vous et l'activité physique.

Les coûts

Plusieurs activités physiques ne coûtent rien ou presque (danse, patinage, baignade, marche, vélo, etc.). De plus, vous n'avez pas besoin de vêtements particuliers pour la majorité de ces activités.

Le manque de temps

Additionnez des blocs de 10 minutes ou plus pour atteindre 30 minutes d'activités physiques par jour. Cumulez les minutes supplémentaires au travail, à la maison, dans vos déplacements et pendant vos loisirs.

Les conditions climatiques

La marche sous une pluie légère, avec ou sans parapluie, peut être agréable. L'important « pour jouer dehors », c'est d'adapter votre habillement aux diverses conditions climatiques. Si les conditions sont trop difficiles à l'extérieur, essayez l'une de ces activités : marche dans un centre commercial, bicyclette stationnaire en écoutant de la musique ou en regardant la télévision.

La fatigue et le manque d'énergie

Adaptez la durée et l'intensité de l'activité à votre état. Vous n'augmenterez pas votre fatigue de la journée et vous développerez votre endurance.

La crainte de se blesser

Écoutez les signaux de votre corps et utilisez l'échelle de perception de l'effort (annexe B); choisissez un environnement sécuritaire et utilisez le bon équipement (chaussures adaptées à l'activité, équipement protecteur comme un casque de vélo, etc.).

La peur du ridicule

Si vous souhaitez débiter une nouvelle activité, il est possible que vous ayez peur du jugement des autres. Dites-vous que vous n'êtes pas seul; cette peur est partagée par plusieurs! Pour commencer une nouvelle activité (marche dans le quartier, bain libre, club de marche, etc.), faites-vous accompagner d'une personne en qui vous avez confiance, prenez un cours de niveau débutant pour améliorer vos habiletés (tai-chi, danse, natation, conditionnement physique, etc.).

Vous vous rendrez rapidement compte que vous êtes capable de vous débrouiller.

À retenir

- **Tous les jours ou presque** : L'objectif à atteindre est de **cinq jours par semaine et plus**. Essayez de bouger au moins aux deux jours pour maintenir les bienfaits de l'activité physique.
- Les premiers pas sont les plus difficiles. Le corps est rouillé et l'activité physique n'est pas encore une habitude. Ne pas lâcher, car les bienfaits vont rapidement prendre le dessus sur l'effort à faire.
- Être confortable pendant l'activité tout en étant capable de parler facilement.
- Discuter avec votre médecin, rencontrer un kinésologue, un éducateur physique ou consulter le document portant sur les ressources disponibles.

« Un peu d'activité physique, c'est mieux que pas du tout! »

Cesser de fumer

Le prédiabète et le tabac augmentent les risques de maladies cardiovasculaires. Lorsqu'ils sont combinés chez une même personne, les risques s'en trouvent multipliés. Si vous fumez, cesser l'usage du tabac est prioritaire pour vous. Il existe maintenant plusieurs méthodes et de nombreuses ressources pour vous aider à vous libérer de cette dépendance très néfaste pour votre santé. Parlez-en à votre infirmière, à votre pharmacien ou à votre médecin. Ce dernier pourra vous prescrire une aide pour cesser de fumer. Consultez le document portant sur les ressources disponibles afin de connaître les

coordonnées de votre Centre de santé et de services sociaux et demandez le Centre d'abandon du tabac. Des services personnalisés et gratuits peuvent vous être offerts.



Le seul échec est de cesser d'essayer!

Gérer son stress

En raison du risque cardiovasculaire que peut entraîner le stress, nous vous invitons à mettre en pratique les conseils suivants pour mieux le gérer :

- Exprimer ses émotions à une personne de confiance;
- Ne pas laisser s'accumuler les problèmes;
- Se fixer des objectifs réalistes, en particulier en ce qui concerne la modification des habitudes de vie;
- Apprendre une technique de relaxation;
- Pratiquer des activités physiques;
- Éviter de rechercher une solution au stress dans l'alcool ou dans les aliments;
- Ne pas rester seul, rencontrer d'autres personnes.

Si vous éprouvez des difficultés à gérer votre stress, une personne-ressource comme un psychologue ou un travailleur social peut vous aider. À cet effet, consultez le document portant sur les ressources disponibles afin de connaître les coordonnées de votre Centre de santé et de services sociaux et demandez à parler à un psychologue ou à un travailleur social. Des services personnalisés et gratuits peuvent vous être offerts.

La prévention du diabète de type 2 par les médicaments

Si la modification de vos habitudes de vie est insuffisante pour régulariser votre glycémie après une période prédéterminée (ex. : essai de 3 mois) ou si vous présentez un risque cardiovasculaire élevé, votre médecin décidera s'il est pertinent que vous preniez un médicament pour régulariser votre glycémie. Ce médicament ne remplace pas les saines habitudes de vie. Il est utilisé en appui à une alimentation saine, à la pratique d'activités physiques et au contrôle du poids qui demeurent les recommandations de premier choix.

Actuellement, au moins cinq médicaments ont fait l'objet d'études cliniques sur de courtes périodes (3-4 ans) et ont démontré leur efficacité à retarder le diabète de type 2 chez les gens qui sont intolérants au glucose et donc, prédiabétiques.

Voici ceux de catégorie A :

- **Metformine** (Glucophage) : médicament de la classe des biguanides, qui diminue la production de glucose par le foie et qui augmente l'utilisation du glucose par les muscles;
- **Acarbose** (Glucobay) : inhibiteur de l'alpha-glucosidase, qui retarde l'absorption des glucides par l'intestin;

Conclusion

Le prédiabète augmente votre risque de développer le diabète de type 2 et/ou des maladies cardiovasculaires. Ces maladies sont des problèmes de santé sérieux, mais évitables. Certaines études ont démontré que la modification de certaines habitudes de vie peut être plus efficace pour prévenir le diabète que la prise de médicaments. En mangeant mieux, en bougeant plus, en agissant sur l'excès de poids, en cessant de fumer et en gérant votre stress, vous prenez les bons moyens pour prévenir ou retarder l'apparition de ces maladies. Pour vous aider à atteindre vos objectifs, vous pouvez faire appel aux différents professionnels de la santé concernés (médecins, infirmières, pharmaciens, nutritionnistes, psychologues, éducateurs physiques ou kinésologues).

Messages clés

- **Le prédiabète augmente le risque de développer le diabète de type 2.**
- **Les personnes prédiabétiques peuvent développer le diabète de type 2 et/ou des maladies cardiovasculaires comme de l'angine de poitrine, un infarctus du myocarde et/ou des problèmes vasculaires.**
- **Les personnes prédiabétiques peuvent prévenir ou retarder l'apparition de ces maladies en adoptant de saines habitudes de vie.**

Questions

Quelles maladies la personne prédiabétique est-elle à risque de développer?

Réponse : page 2

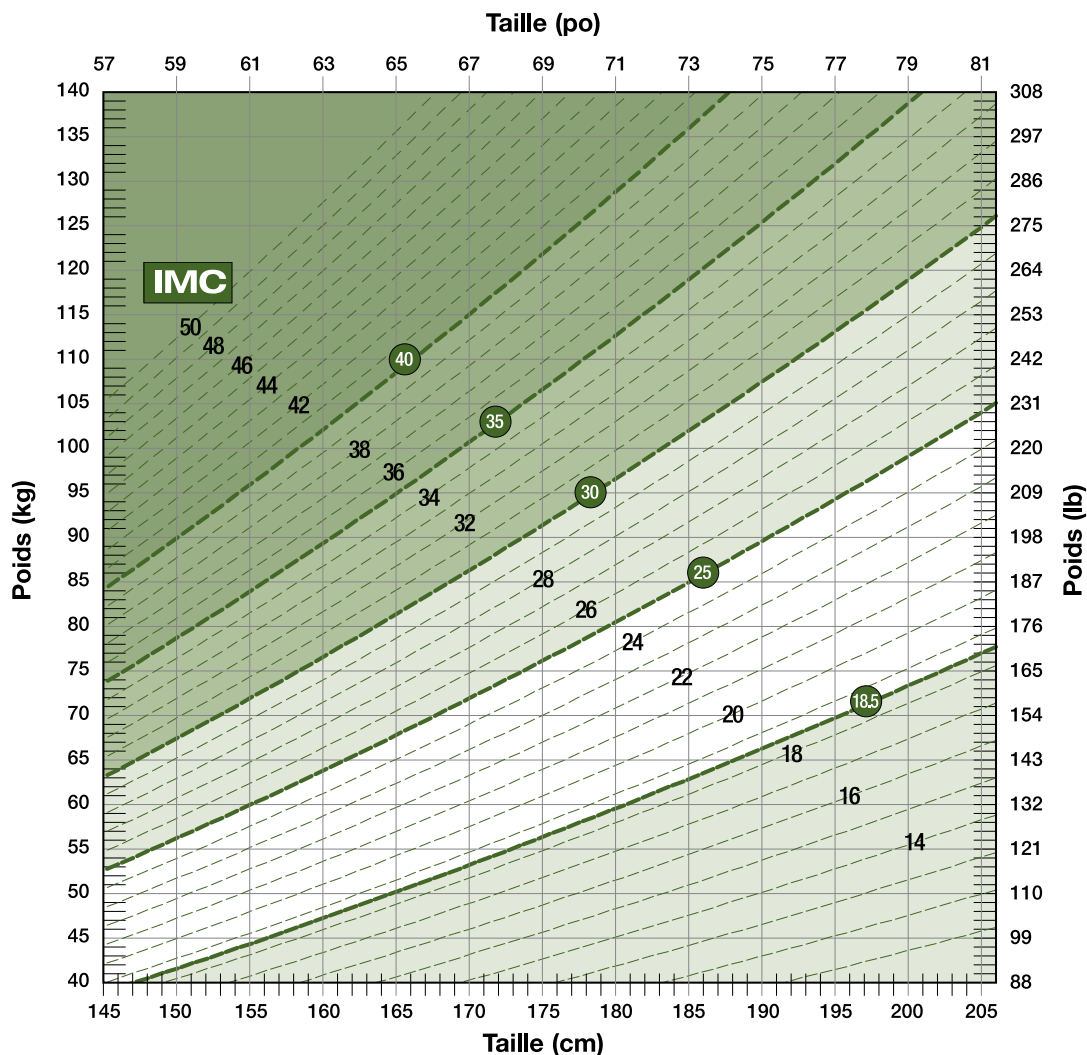
Quelles saines habitudes de vie la personne prédiabétique doit-elle adopter?

Réponse : page 2

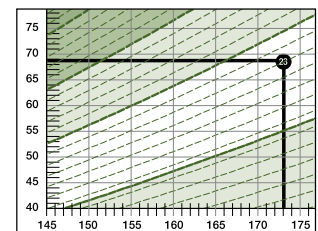
Est-ce que la prise de médicaments pour régulariser la glycémie peut remplacer l'adoption de saines habitudes de vie?

Réponse : page 6

Annexe A - Nomogramme de l'indice de masse corporelle (IMC)



Pour calculer rapidement l'IMC (kg/m²), utilisez une règle pour trouver le point où le poids (lb ou kg) et la taille (po ou cm) se croisent sur le nomogramme. **Trouvez ensuite le chiffre situé le plus près sur la ligne pointillée.** Par exemple, une personne qui pèse 69 kg et mesure 173 cm a un IMC d'environ 23.



Consultez le tableau ci-dessous pour identifier le niveau de risque associé à un IMC donné.

La formule de l'IMC

On peut aussi calculer l'IMC à l'aide de la formule suivante :

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids en kilogrammes}}{(\text{taille en mètres})^2}$$

Note: 1 pouce = 2,54 centimètres; 1 livre = 0,45 kilogrammes

IMC	Risque de développer des problèmes de santé
< 18,5	Accru
18,5 - 24,9	Moindre
25,0 - 29,9	Accru
30,0 - 34,9	Élevé
35,0 - 39,9	Très élevé
≥ 40,0	Extrêmement élevé

Note : Dans le cas des personnes de 65 ans et plus, l'intervalle «normal» de l'IMC peut s'étendre à partir d'une valeur légèrement supérieure à 18,5 jusqu'à une valeur située dans l'intervalle de «l'excès de poids».

Adapté à partir de : OMS (2000) *Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic: Report of a WHO Consultation on Obesity.*

Pour préciser le risque individuel, d'autres facteurs tels que les habitudes de vie, la condition physique et la présence ou l'absence d'autres facteurs de risque pour la santé doivent aussi être pris en considération.

Le rapport complet «Lignes directrices canadiennes pour les adultes» www.santecanada.gc.ca/nutrition informations sont disponibles sur le site web suivant :

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada (2003)

ISBN: 0-662-88370-5

N° de cat: H49-179/2003-1F

Also available in English



Annexe B - L'échelle de perception de l'effort de Borg

Échelle de perception de l'effort (ÉPE) ou échelle de Borg

Avec cet outil, vous évaluez pendant l'activité vos différentes sensations de fatigue. Selon votre sensation ou perception de fatigue, vous attribuez à l'aide de cette échelle une valeur de 6 à 20. Une activité sans aucune fatigue correspond à 6 et, à l'extrême, une activité exténuante correspond à 20. **Un score de 12 à 13 correspond à une intensité moyenne.** Cette méthode est simple tout en étant très fiable et facilement utilisable.



Échelle de perception de l'effort (ÉPE)

TRÈS TRÈS FACILE

6

7

8

TRÈS FACILE

9

10

ASSEZ FACILE

11

UN PEU DIFFICILE

12

13

**Intensité
moyenne**

14

DIFFICILE

15

16

TRÈS DIFFICILE

17

18

TRÈS TRÈS DIFFICILE

19

20



Classification des activités physiques

Intensité faible (faible sensation de chaleur et respiration un peu plus rapide qu'au repos : 10-11 sur EPE). Voir l'annexe B.

- Marche lente
- Bicyclette de promenade : parcourir moins que 5 km en 30 minutes
- Natation, brasse lente : 30 longueurs de 25 m en 30 minutes
- Golf en voiturette
- Quilles
- Aquaforme : mouvements lents
- Légers travaux de jardinage

Intensité moyenne (sensation de chaleur et respiration plus rapide, maintien de la conversation : 12-13 sur EPE). Voir l'annexe B.

- Marche dynamique ou alerte : au moins 2,5 km en 30 minutes
- Aquaforme : exercice de type aérobie
- Bicyclette : parcourir une distance entre 6 à 7,5 km en 30 minutes
- Double au tennis
- Danse sociale
- Travaux de jardinage importants tels que ratisser feuilles ou gazon, tondre le gazon avec une tondeuse manuelle
- Ski de fond sur le plat, lentement
- Ski alpin
- Jouer au golf en transportant ses bâtons
- Ping-pong

Intensité élevée (sensation prononcée de chaleur et respiration beaucoup plus rapide, difficulté à maintenir une conversation : 14-15 sur EPE). Voir l'annexe B.

- Marche rapide, jogging ou course
- Natation : 60 longueurs de 25 m en 30 minutes
- Simple au tennis
- Danse aérobie
- Bicyclette : parcourir une distance de plus de 8 km en 30 minutes
- Corde à danser
- Travaux lourds de jardinage : creusage et sarclage avec augmentation des battements cardiaques
- Marche sur une surface en pente ou marche avec un sac à dos lourd
- Pelletage de la neige ou du sable

Mes activités préférées :

Activités qui m'intéressent disponibles dans mon quartier :

Coûts :

Activités qui m'intéressent disponibles dans mon quartier :	Coûts :
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Mes objectifs réalistes :

Rendez-vous avec ma pratique d'activité physique :
