

Fiche « prescription » d'activité physique

(à proposer au MG pour remettre au patient DT2 obèse lors du début de sa prise en charge)

Prévention du risque hypoglycémique s'il y a un traitement anti diabétique associé ,
attention au bon chaussage du patient lors de son activité .

Proposer une activité physique progressive pour arriver à au moins 150 min d'activité
physique d'intensité modérée par semaine (guide HAS 2014)

Soit 30 min/jour 5 fois/semaine (activité type marche , vélo , vélo d'appartement , natation ,
aquagym , gym douce , yoga)

Commencer par exemple par 15 min x 5 / semaine pendant 2 semaines, puis 20 minx5 2
semaines puis 25 min x5 2 semaines et enfin 30 min x 5/semaine.

Si on a peu de temps optimiser les déplacements : à pieds ou à vélo dès que c'est possible .
En transport en commun s'arrêter à 10-15 min du travail et finir à pieds.

Préférer les escaliers aux ascenseurs ou escalators .

Bouger dans ses activités à la maison :

Ménage – bricolage – jardinage

Mesurer son temps d'activité ou utiliser un podomètre pour voir la progression du nombre
de pas (ex 4000 pas = environ 30 min de marche et 2.5 km)

A partir de 7000 pas/jour on n'est pas sédentaire

Se promener dans ses loisirs avec des amis ou en famille pour se motiver (Forêt , parc , bord
de mer , quais)

A chaque consultation questionner sur la mise en place de l'activité physique , la progression
, les réussites , les échecs , le besoin d'être coaché .