

### Intervenant

Monsieur Vaillant a 52 ans, on lui découvre un diabète : Traitement, Glucophage 850mgx3/j ; Novonorm 1mg x 3.

Il est en surcharge pondérale, le médecin l'informe : il faudrait commencer par mettre en place une activité physique.

Il travaille, n'a pas le temps de pratiquer une activité dans la semaine, mais c'est décidé, le week-end, il ira marcher. Il part après le petit déjeuner, emporte un peu d'eau, met de bonnes chaussures de sport et démarre. Amorçage la côte d'un bon pas, il est déjà essoufflé, mais il doit continuer, on lui a dit au moins 3 h par semaine il veut tout faire aujourd'hui ! Il continue, marche 1h, il n'en peut plus, transpire, se sent découragé, il fait une pause avant de continuer, mais pense abandonner, ce n'est vraiment pas possible pour lui.

**Qu'est ce qui est positif dans cette pratique ?**

**Que pourrait-il faire avant de renoncer ?**

\* **Ce qui est bien dans cette pratique :**

- La marche est une bonne activité d'endurance.
- Il prend à boire ...
- Il porte des chaussures d'un type adapté.

\* **Ce qu'il pourra faire avant de renoncer !**

- Commencer **progressivement et modérément**
- Ne pas démarrer en côte, prévoir un temps d'adaptation, démarrer à son rythme sans forcer. Prévoir un temps de récupération.
- 3h/semaine, oui mais en 3 séquences d'une heure, et peut être à atteindre en quelques semaines.
- Prendre une quantité suffisante d'eau
- Emporter 3 morceaux de sucre ou 1 briquette de jus de fruit, si on a un traitement avec risque d'hypoglycémie (novonorm). Dans ce cas, avoir dans son sac son lecteur de glycémie
- Avoir dans son sac de quoi faire une collation