

#Infodiab

PAR REVESDIAB



NE PAS AVOIR ENVIE ! ET SI C'ÉTAIT NORMAL ?

Le ciel est bleu, votre glycémie parfaite, votre tenue de sport est tendance et la journée se présente bien

...

Rien, nada, des clous !

Vous ne trouvez pas d'excuse pour manquer l'entraînement ; ce genou droit ne fait plus mal, le gymnase est à deux pas, vous avez de nouvelles baskets et la dernière séance était exceptionnelle.

D'où votre interrogation :

Mais pourquoi n'ai-je plus (ou pas) envie de pratiquer ?

A l'instar de ces romains oisifs et atones du peintre *T. Couture*, le propre de l'être humain pourrait procéder d'une passivité, d'un immobilisme et d'une immuable procrastination.

CONTINUE EN PAGE 2 >

**RETROUVEZ NOS
RECETTES DE SAISON
EN PAGE 4 >**



ZOOM PARTENAIRE

Rénif est le **Réseau de Néphrologie** d'Ile-de-France. Il s'adresse à tous les patients majeurs ayant une maladie rénale chronique non dialysés et suivis en néphrologie en Ile-de-France. L'objectif est d'améliorer la qualité de vie et la prise en charge médicale de ces personnes.

Elles peuvent bénéficier de consultations diététiques, d'ateliers de groupe (activité physique, traitements, psychologie, diététique ainsi que d'un e-learning dédié).

 **Rénif**
Réseau de néphrologie
d'Ile-de-France

www.renif.fr
contact@renif.fr
www.elearning.renif.fr

Revesdiab
RÉSEAU DE SANTÉ DIABÈTE

09 71 53 64 81
contact@revesdiab.fr
4 rue Octave du Mesnil,
94000 CRETEIL

Document téléchargeable sur
www.revesdiab.fr





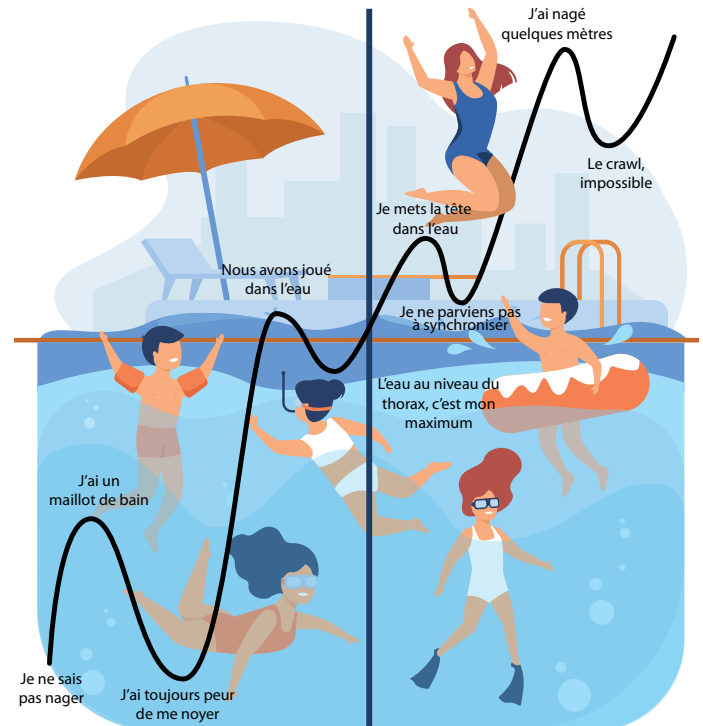
NE PAS AVOIR ENVIE ! ET SI C'ÉTAIT NORMAL ?

Prenons l'exemple d'une personne ne sachant pas nager et montrée du doigt par son entourage.

Qualifiée d'incapable voire rejetée, un double effort lui sera nécessaire : le premier, considérable, pour sortir de cette situation culpabilisante, pour s'estimer à nouveau, se féliciter et retrouver une place au sein du groupe.

Dans cet exemple, l'objectif intermédiaire serait de rentrer dans l'eau et de flotter ? Il ferait suite à de nombreux micro-objectifs tels "acheter un maillot de bain", "se rendre à la plage", "oser", "rentrer dans l'eau fraîche" et de nombreux paramètres propres à cette personne unique.

Le second effort consisterait alors à apprendre à nager, ici aussi dans la lignée d'objectifs étapes comme "l'efficacité des membres inférieurs et supérieurs", "la synchronisation", "le périmètre de nage", "les différentes nages" ...



Ainsi, en précisant qu'il n'y a rien d'anormal à ne pas savoir nager, avoir peur de l'eau, ou encore, ne pas avoir envie, on se **déculpabilise**, on revient dans la norme et les leviers motivationnels sont préservés. Cet exemple s'appliquerait à tout autre support d'observance ; une prise régulière de traitement, la prise de RDV à délais réguliers, le maintien d'une activité physique ou sportive, l'équilibre alimentaire ...

A ce manque d'envie peuvent s'ajouter les sentiments de honte/pudeur (maillot de bain), de douleur (l'injection), de gêne (critique de la gestion des traitements par l'équipe soignante), de manque de liberté (port de matériel ou rencontres avec les blouses blanches) lesquels nécessiteront d'autres leviers d'observance ou leur adaptation.



Prenons l'exemple d'une maison dont la toiture fuit, le carrelage est cassé, avec une plomberie à réparer, des vitres brisées et des parterres sans fleur.

Oublions les fleurs, marchons sur un carrelage cassé, fermons les fenêtres et intéressons-nous prioritairement à la toiture car **tous les soucis ne peuvent pas toujours être traités en même temps.**



Comment lutter contre l'inactivité physique

- **Choisissez votre vocabulaire** : utilisez le moins « intensif » et celui qui vous représente le mieux : mouvement, loisirs, occupations, gestes, activité, sport, entraînement ou encore compétition.
- **Suivez votre rythme** : hebdomadaire, bimensuel, mensuel, au feeling. Ne vous forcez pas, certes il est conseillé 150 minutes d'activité par jour, rappelez-vous que 5 minutes sont déjà bien supérieures à zéro.
- **Quelle activité choisir ?** Privilégiez le plaisir, la facilité, remémorez-vous des souvenirs d'enfance, de découverte et pensez à adapter l'activité à vos envies du moment, en utilisant le bon matériel et la bonne intensité. N'oublions pas de diversifier les plaisirs.
- **Gardez à l'esprit de pratiquer régulièrement.** Ce peut être un RDV à plusieurs, un ou des jours fixes de la semaine, entre amis, en couple, voisins, en famille, car quand l'un n'a pas envie, l'autre motive.
- **Valorisez vos efforts** : L'idée de tenir un journal sportif peut permettre d'observer une progression. Il y a 4 mois, vous marchiez une fois tous les quinze jours, parcouriez 1,5 km et mesuriez l'effort à 8 sur 10 sur une échelle de difficulté. Et aujourd'hui ? Comparez !
- **Soyez indulgent avec vous-même.** Veillez à ne pas vouloir optimiser, progresser à tout prix. Valorisez le bien-être, le plaisir et une moindre fatigue à pratiquer mais ne cherchez pas forcément à augmenter votre capacité sportive en augmentant les vitesses, les intensités ou la performance.
- **Autorisez-vous un break**, l'interruption temporaire d'activités ; elle peut durer quelques jours voire semaines, essayez de garder le contact sans culpabiliser ou regretter de ne pas suivre. Vous n'avez plus envie ? Ça peut être normal.
- **Apprenez à dire non.** Sachez vous retirer, votre relation avec votre éducateur, entraîneur, coach ou autre est avant tout une relation humaine, une construction individuelle qui ne collera peut-être pas avec lui, changer si besoin.
- **Faites-vous accompagner.** Vous avez peut-être besoin de quelqu'un qui vous montre l'exemple, que vous trouvez légitime ; choisissez un éducateur qui pratique à vos côtés et qui vous convienne.

“

Vous êtes unique, votre santé l'est aussi !

Article rédigé par **Jérôme Trublet**, atteint de diabète et Président d'**Union Sports et Diabète**

260 Rue Quatre Pommiers, 77550 Moissy Cramayel
01 42 37 59 40 www.unionsportsetdiabete.com



LES RECETTES DE JUIN

Essayez ces délicieuses recettes proposées par notre diététicienne Amandine! Elles sont adaptées à tous y compris pour une alimentation pauvre en sel. **C'est bon et c'est beau !!!**

Recettes équilibrées pour 4 personnes



COLLATION À EMPORTER

Mixez grossièrement **80 d'amandes**. Ajoutez dans le mixeur **80 g de dattes** (environ 10-12 petites) avec **1 cuillère à soupe d'eau**. Mixez environ **2 minutes** jusqu'à obtention d'une pâte collante.

A l'aide d'une cuillère à soupe formez des boules et roulez les dans **des graines de sésame** ou de la coco rapée.

Laissez reposer au frais 1h à 2h. Elles se conservent dans une boîte à température 1 semaine.

Astuces : remplacez les dattes par des figues séchées, les amandes par tout autres fruits oléagineux (noix, noisettes, pistaches etc...). Pour une touche de gourmandise en plus, faites fondre du chocolat noir et enrobez les boules avant de les rouler dans les graines.

PAS LA PEINE D'Y METTRE SON GRAIN DE SEL !

TIAN DE LÉGUMES

Préchauffez le four à **180°C**. Nettoyez, épluchez et coupez en fines rondelles : **2 aubergines ; 2 courgettes vertes ; 2 courgettes jaunes ; 4 tomates à chair ; 2 oignons**.

Ciseler les herbes aromatiques : **1 branche de thym ; 1 branche de romarin ; ½ bouquet de persil frais**. Mélangez les herbes avec **3 cuillères à soupe d'huile d'olive** et **2 gousses d'ail hachées**. Poivrez à convenance.

Badigeonnez le fond d'un plat à gratin de ce mélange, disposez les rondelles de légumes en les alternant de manières bien serrées. Arrosez du reste de marinade.

Enfournez pendant 1h jusqu'à ce que les légumes soient fondants. Laissez tiédir en disposant **quelques feuilles de basilic** sur le tian.



SALADE DE PÂTES AU POULET CITRONNÉ

En amont, découpez **2 escalopes de poulet** en cubes, déposez-les dans un plat à rebord.

Mélangez **2 cuillères à soupe de fromage blanc** avec **1 jus de citron frais** et le zeste, **2 cuillères à soupe d'huile d'olive**, **2 échalotes** émincées et **½ bouquet de coriandre** ciselé.

Ajoutez la sauce aux cubes de poulet et mélangez bien, puis laissez reposer entre 1h à 4h au frais.

Faites cuire au choix au grill, au four ou à la poêle.

Pendant ce temps, faites cuire 250g de pâtes (de type fusilli) selon les indications du paquet. A la fin de cuisson, passez les sous l'eau froide et réservez au frais.

Avant de déguster : mélangez le poulet, les pâtes et **200g de pousses d'épinards** ainsi qu'un jus de citron et du poivre à convenance.

Bon appétit !

