**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 coatché .