

Semaine européenne du sport 2023 : pour un mode actif et sain

Mobilisée pour la prévention du diabète et de ses complications, la Fédération se réjouit de l'initiative de la Commission européenne pour promouvoir le sport et l'activité physique dans toute l'Europe. En effet, la Semaine européenne du sport aura lieu, pour la 9ème année consécutive du 23 au 30 septembre, pour encourager les citoyens européens à être actif, « #BeActive » non seulement pendant la semaine, mais à le rester toute l'année.

Le sport et l'activité physique contribuent à notre bien-être physique et mental. La [pratique d'une activité physique](#) régulière est recommandée pour tous, et ce, dès le plus jeune âge et tout au long de la vie, afin de prévenir de nombreuses pathologies et préserver un capital santé / une énergie quotidienne et améliorer sa qualité de vie. En effet, avoir un mode de vie plus actif au quotidien permettrait d'éviter 43% des nouveaux cas de diabète de type 2 .

Parce que l'activité physique ou sportive offre de nombreux [bénéfices](#) pour les personnes vivant avec le diabète, les associations locales, les réseaux sport-santé proches de chez vous peuvent vous accompagner dans une démarche de reprise d'activité physique.

La Semaine européenne du sport vise à promouvoir le sport et l'activité physique auprès des citoyens et à sensibiliser ces derniers à leurs nombreux bienfaits. Elle s'adresse à chacun, quel que soit son âge, son origine ou sa condition physique. Elle fédère les individus, les pouvoirs publics, le mouvement sportif, les organisations de la société civile et le secteur privé.

Un [site dédié](#) a été ouvert par la Commission européenne et les réseaux sociaux sont également mobilisés, notamment autour du hashtag « #BeActive ».

Les dates

La Semaine européenne du sport a lieu chaque année du 23 au 30 septembre. Cette année la #BeActive Night, un événement sportif nocturne, prendra place le 25 septembre à travers toute l'Europe.

C'est un événement européen majeur unique qui rassemble des milliers de participants, coordonné par la Commission européenne pour montrer qu'il peut être amusant de bouger !

Cette édition 2023 s'annonce très particulière : toutes les initiatives seront centrées sur 3 piliers importants du sport : l'implication, l'inclusion et l'innovation, qui reflètent aussi les mutations contemporaines et les orientations vers lesquelles nos sociétés se dirigent.

A vous de jouer !

Retrouvez [ici](#) les 7 vidéos réalisées lors de la Semaine nationale de prévention du diabète en 2023 organisée

par la Fédération, de quoi vous inspirer pour être plus actif au quotidien !

Sources :

- Duclos M, et al. Physical activity and type 2 diabetes. Recommendations of the SFD (Francophone Diabetes Society) diabetes and physical activity working group. Diabetes Metab. 2013 May;39(3):205-16.
- <https://sport.ec.europa.eu/initiatives/european-week-of-sport?etrans=fr>
- <https://cnosf.franceolympique.com/cnosf/actus/6238-semaine-europenne-du-sport.html>
- <https://sport.ec.europa.eu/news/european-week-of-sport-2023-save-the-date>