Accompagner la reprise d’activité physique : les associations locales mobilisées

Au cœur du réseau de la Fédération Française des Diabétiques, les associations locales (AFD) jouent un rôle crucial en tant que ressources accessibles pour encourager et faciliter la reprise, voire l'initiation, à l’activité physique adaptée, pour toutes et tous, à n’importe quel moment de la vie et en toute convivialité.

L'importance de l'activité physique dans la gestion et l’amélioration de l’état de santé, notamment pour les personnes atteintes de maladies chroniques telles que le diabète, est désormais largement reconnue. La pratique d’activité physique ou sportive permet entre autres une amélioration de l’équilibre glycémique, une amélioration de l’insulino-sensibilité, et une diminution de risque de maladie cardio-vasculaire et d’hypertension artérielle.

Les randonnées bienfaisantes de l’AFD 01

Georges Morel, président de l'Association Française des Diabétiques (AFD) dans l'Ain (01), partage son expérience positive avec les randonnées organisées par l'association.
Chaque lundi, pendant deux heures, les participants se réunissent à Bourg-en-Bresse pour une escapade en forêt. Avec deux groupes de capacité et un guide expérimenté, ces randonnées offrent non seulement une activité physique régulière mais créent également un environnement social *« engageant et sécurisant »*.
Les randonneurs, qui se retrouvent depuis une décennie, forment une communauté unie, soulignant l'impact positif de ces initiatives. Tout le monde est le bienvenu à ces séances, et la plupart des marcheurs ne marcheraient pas si l’AFD locale n’avait pas mis en place cette sortie hebdomadaire.

« Bouger ensemble » en Côte d’Or (21) : une union au service de la santé

Dans le département de la Côte d'Or (21), l'association "Bouger Ensemble" représente une collaboration exemplaire entre trois associations de patients :
-ABIR (Association Bourguignonne des Insuffisants Respiratoires) représente et défend les patients qui souffrent d’insuffisance respiratoire avec pour objectifs généraux de leur procurer mieux-être et de favoriser leur autonomie.
-L’AFD 21 (Association des Diabétiques de Côte d’Or) a pour mission d’informer, de prévenir, d’accompagner, et de défendre les patients atteints de diabète.
-L’émanation de la Fédération Française de Cardiologie, le Club Cœur et Santé de Dijon, qui propose des séances d’Activités Physiques Adaptées à des personnes ayant une pathologie cardiaque et à celles non-cardiaques pour se maintenir en forme.

Créée en 2005, cette initiative offre des séances d’Activité Physique Adaptée (APA) aux personnes souffrant de diverses pathologies, favorisant le bien-être et l'autonomie. Les séances comprennent des activités variées telles que l'aquagym, le renforcement musculaire, la gymnastique ou encore l'endurance qui sont encadrées par des professionnels qualifiés.
Michel Journet, Vice-président de l'AFD 21, souligne l'importance de l'APA et du « sport sur ordonnance ». Ces activités, soutenues par une attestation médicale, sont accessibles aux adhérents des associations partenaires. L'association organise des séances à travers le département, offrant des alternatives adaptées aux différentes pathologies.
Pour le reste de la Côte d’Or, c’est l’AFD 21 qui anime dans 3 villes, Châtillon-sur-Seine, Montbard et

Saulieu une fois par semaine une séance d’une heure et demi de gymnastique ou d’aquagym adaptée avec un enseignant en APA.
Les participants ont l’habitude de se retrouver, ce qui souligne l’importance de l’activité physique adaptée comme créatrice de relations sociales. *« Le diabète, c’est en grande partie, le patient lui-même qui est le premier thérapeute. L’alimentation et l’activité physique sont importantes et cela crée des moments de convivialité, en plus d’aider les patients à mieux vivre avec le diabète. »* comme le rappelle Michel Journet.

L’expérience de Gilles de l’activité physique adaptée

Gilles, qui vit avec le diabète depuis 25 ans, partage son parcours avec l'APA. Initié par son médecin généraliste, Gilles s'est orienté vers l'AFD 21. Ses séances hebdomadaires comprennent des cours de gymnastique et d'aquagym, soulignant l'impact positif sur sa qualité de vie. Les activités, animées par des professionnels, offrent un mélange d'exercice physique et de convivialité : *« Il y a beaucoup de rigolade ! »* nous raconte Gilles. Il souligne également l'aspect financier abordable de ces programmes, permettant une participation régulière.

Les associations locales se révèlent être des partenaires essentiels pour promouvoir l'activité physique dans la gestion des maladies chroniques, dont le diabète. Ces initiatives, telles que les randonnées et l'APA, favorisent la création de liens sociaux, renforcent la qualité de vie des personnes et démontrent l'importance d'une approche globale pour le bien-être physique et mental. Si parfois l’engagement dans une activité physique peut être difficile, car conditionné par plusieurs facteurs extérieurs tels que l’origine sociale, l’offre à disposition autour de soi, cet effort peut significativement contribuer à l'amélioration de la santé et à la création d'une communauté engagée.

La Fédération Française des Diabétiques remercie chaleureusement les contributeurs de l’article.
Vous souhaitez contacter une association locale, c’est ici :

Je contacte mon asso locale