L’activité physique, compagnon indispensable de la prévention du diabète de type 2

La Fédération Française des Diabétiques lance sa 13ème Semaine Nationale de Prévention du diabète, du 1er au 8 juin 2024. Pour la deuxième année consécutive le thème en sera l’activité physique.

Alors que la France organise les Jeux olympiques d’été et que le gouvernement déclare l’activité physique comme la Grande Cause Nationale, la Fédération Française des Diabétiques souhaite rappeler les bienfaits de l’activité physique pour la santé. Ils sont indéniables et font l’unanimité : source de bien-être, facteur de prévention des maladies chroniques, aide à la concentration, lutte contre la sédentarité et l’obésité, stimulant immunitaire, … etc. La liste est longue ! Du côté du diabète, les chiffres parlent également : 68 minutes d’activité physique modérée à intense par jour diminuent de 74% le risque de développer un diabète de type 2 ! [1]

Ainsi, pour la deuxième année consécutive, la Semaine Nationale de Prévention du diabète aura pour objectif de vous informer sur les bienfaits de la pratique d’une activité physique et sur les conséquences d’une vie trop sédentaire. Au programme : webinaire sur l’alimentation et l’activité physique, événements en région, jeu inédit… On vous en dit plus…

Un webinaire pour parler du duo gagnant activité physique et alimentation

L'activité physique, lorsqu'elle est associée à une alimentation équilibrée, se révèle être l'une des habitudes de vie les plus efficaces pour réduire le risque de diabète de type 2 et les complications du diabète.
Pour en apprendre davantage sur ce sujet, nous sommes heureux de vous proposer de participer à un webinaire le jeudi 6 juin de 18h à 18h45 sur ce thème ! Tout au long de ce webinaire les participants seront invités à réagir depuis l’espace commentaire ou par message privé.

Des événements partout en France

Cette année encore, la Fédération pourra compter sur son réseau d’une centaine d’Associations Fédérées et de délégations pour assurer une mobilisation sur l’ensemble du territoire français.

En 2023, plus de 200 actions ont eu lieu grâce aux bénévoles de la Fédération, dans le but de sensibiliser le plus grand nombre de personnes à la prévention du diabète de type 2 et à ses complications. Au programme tout le long de cette semaine : forums, groupes de rencontre, marches, stands de sensibilisation du grand public, cours de gym, ateliers de prévention ou encore activité physique adaptée en groupe. Retrouvez l’ensemble des événements de l’édition 2024 en suivant ce lien :

Les actions près de chez moi

Venez jouer avec nous pour prendre conscience de vos habitudes alimentaires

Nouveauté 2024 : Une journée dans mon assiette est un jeu créé par la Fédération dans le cadre de son partenariat institutionnel avec Auchan, destiné à être animé par les bénévoles de nos Associations Fédérées. Il vise à sensibiliser à l'équilibre alimentaire et à la qualité nutritionnelle, en invitant les participants à placer des vignettes représentant leurs repas sur une planche magnétique, puis à répondre à un quiz interactif. L'objectif est de favoriser des discussions éducatives et instructives pour une alimentation consciente et éclairée.

Tester votre risque de développer un diabète de type 2

De plus, la Fédération Française des Diabétiques propose à tous de réaliser le test FINDRISC. Rapide et simple, il est constitué de 8 questions pour évaluer en moins de 5 minutes votre risque de développer un diabète de type 2.

Le test Findrisc est recommandé par la Haute Autorité de Santé, reconnu au niveau international et approuvé par les instances de santé françaises. Le résultat de ce test est une estimation du risque. Il ne constitue en aucun cas un diagnostic : seul le résultat d'une prise de sang à jeun réalisé en laboratoire d'analyses médicales pour mesurer le taux de glucose (glycémie) peut permettre de poser le diagnostic de diabète. Pour en savoir plus, parlez-en à votre médecin traitant.

Faites le test

Devenez vous aussi acteur de la sensibilisation

En plus de cela, la Fédération met également à disposition de tous des outils de communication : affiche aux couleurs de la Semaine Nationale de Prévention, brochure sur l'activité physique et le diabète ou encore test Findrisc pour évaluer votre risque devenir diabétique de type 2.

Retrouvez l'ensemble de ces outils :

Soutenir la campagne

Sources :

1. *Accelerometer-measured intensity-specific physical activité, genetic rick incident type 2 diabetes : prospective study.*