

Prévention du diabète : faites de l'activité physique !

Pour la Semaine Nationale de Prévention du diabète (SNP), la Fédération vous propose de (re)découvrir la série de vidéos « Les petites victoires du quotidien » pour vous mettre ou vous remettre à l'activité physique.

Et si cette année, la Semaine Nationale de Prévention du diabète (SNP), qui se tiendra du 1er au 9 juin prochain, était l'occasion de vous remettre en forme en pratiquant une activité physique adaptée à vos besoins ?

Quel meilleur moment que la SNP pour améliorer votre santé et votre bien-être ? Pourquoi ne pas vous engager dans la pratique d'une activité physique régulière ? Marche, yoga, natation ou toute autre activité qui vous fait plaisir : tous ces moyens sont bons pour prendre soin de votre corps !

Et la Fédération propose de vous soutenir et de vous encourager dans cette démarche grâce à 7 vidéos inspirantes et motivantes ! Faciles à intégrer dans votre emploi du temps, ces exercices, en les adaptant à vos besoins, vous permettront d'améliorer votre condition physique, de renforcer votre résilience face au stress et de booster votre moral.

En collaboration avec Anis Nasr, coordinateur en **activité physique adaptée**, et Jérôme Trublet, infirmier et éducateur sport santé, tous deux patients vivant avec un diabète, nous avons conçu 7 modules simples pour bouger au quotidien.

Ces vidéos vous donneront des clés pour :

- Commencer à pratiquer **un exercice physique**
- Intégrer **l'activité physique** à votre routine quotidienne
- Gagner en motivation et en confiance

Jour 1 : Je travaille le haut du corps !

[Découvrez des exercices simples pour tonifier vos bras et vos épaules sans matériel](#)

Jour 2 : Pour travailler mon endurance, je réalise des steps

[Montez et descendez les marches pour un exercice cardio accessible et efficace](#)

Jour 3 : À l'aide d'élastiques, je renforce le haut du corps

[Variez vos séances de renforcement musculaire avec des exercices utilisant des élastiques](#)

Jour 4 : J'essuie la vaisselle sur une jambe

[Transformez une tâche quotidienne en un exercice d'équilibre amusant](#)

Jour 5 : Je travaille le bas du corps

[Découvrez un exercice de renforcement musculaire à l'aide d'une chaise](#)

Jour 6 : Je fais des étirements pour améliorer ma souplesse

[Améliorez votre souplesse et votre posture avec des étirements doux](#)

Jour 7 : J'effectue un tirage horizontal avec des élastiques !

[Développez votre force musculaire avec un exercice simple et adaptable](#)

Alors êtes-vous prêt à relever le défi ?

Avant de commencer une séance d'exercice, il est essentiel de préparer son corps avec [un échauffement](#) pour réduire le risque de blessures. Pour vous assurer une préparation adéquate et ne rien oublier, vous pouvez accéder à [notre guide téléchargeable](#).

Partagez vos réussites en utilisant le hashtag #LesPetitesVictoiresduQuotidien, votre engagement inspirera vos proches et amis à vous soutenir et à rester eux aussi actifs et en bonne santé !

Plus d'informations sur l'activité physique :

[Les bienfaits de l'activité physique sur ma santé](#) | Fédération Française des Diabétiques

[Plus d'informations sur la campagne de la Semaine Nationale de Prévention 2024](#)