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