

Lucie, 61 ans

Je suis diabétique de type 2 depuis 2006, j'avais des troubles du comportement alimentaire suite à une dépression et de multiples opérations orthopédiques.

Depuis mon changement de domicile, cela m'a aidé, de plus j'ai toujours continué à travailler.

En 2017 j'ai pris conscience de la nécessité de reprendre une activité sportive : je fais 2 à 3 fois par semaine de la natation, je me fixe des objectifs entre 40 et 50 longueurs en moins d'une heure.

Le sport m'a aidé pour mon bien-être, mes glycémies sont meilleures et mon alimentation est bien équilibrée, ma diabétologue est satisfaite, je m'y retrouve et mon entourage est tranquillisé.