Semaine de prévention : pour faire reculer le diabète, bougez !

Quand basket et zapette rythment la campagne

Toujours dans l'esprit joyeux et dynamique – « basket, banquette, bicyclette, zapette », jouent les contraires (exercice / sédentarité) pour sensibiliser à l'importance de bouger pour prévenir l'apparition du diabète et mieux le gérer.

Sédentarité (principal facteur de risque de diabète, d'obésité et de maladies cardio-vasculaires), déplacements en voiture ou en transports en commun, excuse du manque de temps : l'activité physique régulière est trop souvent la grande oubliée de nos journées bien remplies.

Montez les marches !

Pourtant, l'intégrer à notre vie quotidienne est facile et surtout bénéfique sur notre santé, notre équilibre physique et psychique. Pas besoin de courir un marathon par semaine, mais des gestes simples au quotidien constituent à eux seuls une activité physique : monter les escaliers à pied, descendre une station de bus ou de métro avant pour marcher davantage, programmer des temps d'exercice réguliers dans son emploi du temps…

Ce sont des instants de détente et de plaisir et aussi l'occasion de les partager en famille ou entre amis.

Testez votre risque sur :

Contre le diabète

Des conseils et des outils pour vous accompagner

Pour en savoir plus une rubrique complète

Et aussi notre serious game « Rififi à Daisy Town » - Lucky Luke vous emmène à la découverte des facteurs de risque du diabète.