Courez, bougez, marchez : prévenez le diabète avec une activité physique régulière

Avec des activités simples et pratiquées au quotidien, vous mettez toutes les chances de votre côté pour vivre mieux mais aussi pour réduire le risque de développer un diabète.

La sédentarité (principal facteur de risque de diabète, d'obésité et de maladies cardio-vasculaires) est votre meilleure ennemie ! Quand on parle d'équilibre (le thème de cette semaine nationale de prévention du diabète), on pense tout de suite à l'alimentation…mais l'équilibre passe aussi par la pratique régulière d'une activité physique. Attention, cela ne rime pas forcément avec sport de haut niveau et intensité maximale, mais peut se pratiquer aussi avec des habitudes du quotidien, faciles à mettre en pratique. Car préférer les escaliers à l'ascenseur, aller faire ses courses à pied, descendre une station de bus ou de métro avant, marcher régulièrement pour prendre l'air, jardiner, ranger et nettoyer sa maison sont aussi des activités qui font bouger notre corps pour son plus grand bien. Ces instants de détente et de plaisir sont l'occasion de les partager en famille ou entre amis. Il suffit d'apprendre à les intégrer dans son emploi du temps.

Découvrez les bienfaits de l'activité physique sur votre santé

Diabedays : l'activité physique mise à l'honneur

1 300 km en 56 jours, c'est le pari engagé que s'est lancé Julian Paniagua, étudiant nantais de 22 ans. Déjà sensibilisé au diabète, une maladie qui touche plusieurs membres de sa famille, il décide de faire connaître la cause en traversant la France. Cette démarche permettra de lever des fonds au profit de la Fédération Française des Diabétiques qui soutient le projet. Toute personne désireuse d'encourager cette initiative pourra faire un don en ligne à travers l'achat symbolique d'un ou de plusieurs des 1 300 km parcourus.
La plate-forme de collecte de dons est ouverte : https://www.helloasso.com/utilisateurs/diabedays-gmail-com/collectes/traverser-la-france-a-pieds-contre-le-diabete-1

Relayez l'info massivement autour de vous. Bonne marche à lui et merci pour cette initiative.

Et suivez-les sur Facebook : https://fr-fr.facebook.com/diabedays/