Journée de la femme : le défi sportif de deux jeunes femmes diabétiques

A l'occasion de la journée de la femme, la Fédération a décidé de mettre à l'honneur deux jeunes femmes diabétiques qui se sont lancées un challenge : le marathon de Paris. Elles ont également organisé un événement virtuel auquel tout le monde peut participer : #1year1km #riennest1possible. Cette initiative originale met un coup de projecteur sur les bénéfices de l'activité physique pour préserver son équilibre. Que l'on soit marathonienne ou non, l'important reste d'intégrer une activité physique régulière dans son quotidien. Elle contribue à une meilleure gestion du diabète et à un bien-être général !

" Nous sommes Elise et Anne, deux sœurs jumelles marseillaises de 27 ans, diabétiques de type 1 : Anne depuis l'âge de 5 ans et moi depuis l'âge de 8 ans. Notre engagement dans le diabète a commencé en 2014 avec la création de Diab'Aide, une chaîne YouTube sur laquelle nous partageons des vidéos sur différents sujets concernant le diabète avec une communauté de personnes concernées.

Nous nous sommes mises à courir en 2016, un petit peu par hasard. D'abord, comme toute jeune femme, pour éliminer les kilos en trop, c'est ensuite devenu un challenge personnel : apprendre à courir, tout en gérant au mieux nos diabètes ! D'abord, nous avons commencé par des petites distances de 1, puis 2, puis 5 km, pour progressivement arriver à des semi-marathons : nous en avons fait 8 à travers le monde. Notre prochain challenge : le marathon de Paris le 14 avril 2019 !

Avant d'être un challenge sportif, ce marathon est avant tout un symbole : Elise a cette année 20 ans de diabète et Anne 22(,195) ans de diabète, ce qui donne au total 42,195, ce qui correspond à la distance d'un marathon ! Nous courrons 1km pour 1 an de diabète.

Nous avons décidé, le même jour, d'organiser une grande course virtuelle appelée #1year1km #riennest1possible afin de fédérer les personnes diabétiques autour du sport, de faire parler du diabète, et de sensibiliser les médias et le grand public à la pratique du sport avec un diabète en montrant que rien n'est 1possible ! Le principe de cette course virtuelle est de marcher, courir, nager, pédaler, minimum 1km, n'importe où, à n'importe quel moment (le 14 avril 2019), avec n'importe qui, et à n'importe quelle vitesse : c'est solidaire et accessible à tous ! "

Pour vous inscrire :

http://www.diab-aide.fr/1year1km/inscriptions/

Bien que le 8 mars soit la Journée internationale des droits des femmes, pour les femmes diabétiques, c'est " 365 jours par an " qu'elles peuvent faire valoir leurs droits, faire des choix et vivre comme toutes les autres femmes.

Je suis une femme diabétique