Robert, 69 ans (16)

Suite à une conversation avec mon docteur assez houleuse, je me suis pris en charge : régime sévère (j'ai maigri de 14 kg et je me suis mis à remarcher, ce qui n'a pas été évident). Petit à petit, j'ai retrouvé le plaisir de découvrir nos belles campagnes. J'ai fait une partie du GR 10, chemin de Stevenson, sentier cathare et le GR 20. Je dois avouer qu'il faut beaucoup de courage, de volonté et d'entrainement. Je souhaite à tous les diabétiques de marcher ne serait-ce que 10 à 20 minutes par jour.

Crédit photo : © Patrizia Tilly

Photo d'illustration