

Soutenez le sport au service du diabète!

Malgré la recherche médicale qui avance tous les jours, le diabète reste une maladie qui se soigne très bien mais qui ne se guérit pas. Il faut donc, toute sa vie, se surveiller, garder de bonnes habitudes alimentaires, pratiquer une activité physique et suivre régulièrement son traitement!



*Sport
to change
Diabetes*

Voulez-vous nous soutenir et permettre aux personnes diabétiques de mieux se gérer grâce au sport?

Contactez-nous, votre aide est précieuse.

Le diabète, c'est quoi ?

Le diabète est caractérisé par un manque d'insuline et donc, en conséquence, par un taux de sucre trop élevé dans le sang (hyperglycémie).

DIABÈTE DE TYPE I

10% des cas

- Le corps ne produit naturellement pas assez d'insuline suite à la destruction des cellules productrices du pancréas.
- Apparaît dans l'enfance ou l'adolescence.

DIABÈTE DE TYPE II

Environ
90% des cas

- Le corps devient résistant à l'insuline et/ou le corps ne produit plus assez d'insuline suite à un épuisement des cellules productrices d'insuline.
- Apparaît généralement chez l'adulte d'âge mûr. Fait inquiétant : il est détecté chez des sujets de plus en plus jeunes.

Quelques chiffres

8% 

population belge diabétique =
environ 1 million de Belges atteints

30%
pas diagnostiqués

Au-delà de 65 ans, **un Belge sur 10** présente un diabète de type 2, mais un sur deux n'est pas dépisté.

Le nombre de diabétiques de type 2 connaîtra une **croissance exponentielle au cours des prochaines années.**

La raison : notre mode de vie de plus en plus **sédentaire**, l'**augmentation de l'obésité** et nos **mauvaises habitudes alimentaires.**

Nos réalisations

Challenge d'hiver

Bouger est important pendant les mois d'hiver ;
Nous organisons des challenges d'activités physiques pour garder la forme.

Cyclosporifs et cyclotouristes diabétiques

Des sorties mensuelles sont proposées en Belgique dans les différents coins de Bruxelles et Wallonie
Un stage d'une semaine dans des régions montagneuses est proposé chaque année à nos membres.

Joggeurs diabétiques

Des courses en solo et en équipes sont organisées dans la région francophone du pays. Nous privilégions les courses en team comme les relais givrés, l'Ekiden ou l'atomrun. Les 20 km de Bruxelles sont également au programme.

Marcheurs diabétiques

Les marcheurs pourront randonner régulièrement dans les différentes régions du pays et découvrir les curiosités locales.

Climbing for Life

Objectif ouvert aux trois disciplines.

Le but de celui-ci est de :

- Graver un col mythique que ce soit à vélo ou à pied.
- Gérer sa glycémie lors d'une performance physique intense.
- Donner le goût du sport à des personnes diabétiques sédentaires.
- Rappeler au grand public les bienfaits liés à la pratique d'une activité physique régulière.

Sensibilisation

Rencontres et exposés sur les bienfaits du sport lors de différentes conférences.



Nos objectifs

- ➔ **Sensibiliser de nombreuses personnes diabétiques aux bienfaits du sport sur le diabète.**
- ➔ **Inspirer et inciter les personnes diabétiques à faire du sport.**
- ➔ **Mettre en avant l'importance de la pratique régulière d'une activité physique comme facteur permettant de prévenir le diabète, mais aussi et surtout de le gérer adéquatement.**
- ➔ **Organiser à moindres coûts des activités.**
- ➔ **Aider les plus défavorisés à pouvoir y participer.**
- ➔ **Donner le goût du sport aux jeunes diabétiques.**
- ➔ **Offrir la tenue officielle de notre Association aux jeunes et aux nouveaux membres.**
- ➔ **Offrir chaque année l'occasion à 5 diabétiques de participer gratuitement au Climbing for Life.**
- ➔ **Organiser des rencontres et conférences.**

Contactez-nous !

✉ Sporttochangediabetes@gmail.com

☎ 0496 55 90 07

Suivez-nous



[Sport_to_change_diabetes](#)



*Sport
to change
Diabetes*

Les groupes sportifs de
l'Association du Diabète



**ASSOCIATION
DU DIABÈTE**
PRÉVENIR - SOUTENIR
RASSEMBLER