

## Le mouvement, une aide efficace...!

### Prévention

L'activité physique régulière contribue à diminuer de moitié le risque de développer un diabète si vous êtes considéré « à risque ».

### Traitement

L'activité physique adaptée (APA) améliore l'équilibre du diabète (baisse significative de l'hémoglobine glyquée) et améliore la sensibilité à l'insuline.

### Complications

L'APA protège la personne diabétique contre les maladies cardiovasculaires (infarctus, thrombose cérébrale p. ex.),

**Marcher 2h30 par semaine est déjà efficace!**

### ATTENTION

- ♦ Faites le point avec votre médecin généraliste avant de commencer.
- ♦ Débutez progressivement.
- ♦ Demandez l'aide d'un professionnel pour vous conseiller.

Une initiative du Réseau Local Multidisciplinaire du Brabant wallon (RLM-BW),

en partenariat avec l'asbl Gymsana

& le JAMES club



### Interrogez-vous !

- Combien de temps passez-vous en position assise par jour (travail, loisirs, télé...)?
- Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques (vélo, marche, nettoyage, jardinage, natation, ...)?
- Marchez-vous minimum 1/2h par jour?
- Prenez-vous parfois, toujours, jamais, les escaliers?
- Avez-vous peur de faire des hypoglycémies en faisant du sport?
- Aimerez-vous rencontrer d'autres personnes qui, comme vous, « n'osent pas » commencer?
- Vous sentez-vous prêt(e) à commencer?
- Souhaitez-vous être conseillé, soutenu...?



**Des professionnels sont là pour vous aider, parlez-en à votre médecin.**

### Je m'engage !

*Pour prendre soin de ma santé, je m'engage à :  
(noter un changement quotidien qui pourrait vous aider à être moins sédentaire )*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## Activité Physique Adaptée aux personnes diabétiques

Réseau Local  
Multidisciplinaire  
du Brabant Wallon

**MÊME DIABÉTIQUE,  
JE FAIS DU SPORT!  
...ET VOUS?**



Editeur responsable : Patrick Piret-Gérard - rue aux fleurs 1 - 1341 Céroux-Mousty



[www.rlm-bw.be](http://www.rlm-bw.be)



010/41 12 37 ou 0474 584 102  
rlm-bw@rlm-bw.be



# Activité Physique Adaptée au diabète et à sa prévention en Brabant wallon



Un programme  
spécialement fait  
pour vous



## CONCRÈTEMENT

- Séances d'1h par semaine.
- Groupes de maximum 8 personnes.
- Encadrement par un professionnel en éducation physique spécialement formé.
- Adaptation individuelle du niveau d'effort.
- Programme personnalisé, tenant compte de tout problème annexe (douleurs, ulcères, rhumatismes...).
- Mesures de la glycémie avant et après chaque séance (Glucomètre à disposition).
- Fiche de conseils élaborée par des infirmières éducatrices au diabète pour vous aider à contrôler votre glycémie.
- **Conjoints bienvenus.**

**COMBIEN ?** 10 €/séance \*

**UNE SÉANCE D'ESSAI OFFERTE!!!**

## OÙ ET QUAND?

En fonction des demandes, de nouveaux cours peuvent être créés... Renseignez-vous!

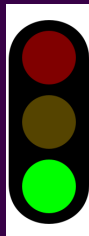
[www.rlm-bw.be](http://www.rlm-bw.be) / espace patient

**Actuellement :** 0474/614 920

➤ à **Nivelles** : le lundi de 15h30 à 16h30  
Salle « Nos Tayons », 19 rue Ste Barbe

**Prochainement :**

➤ à **Chaumont-Gistoux** : de 14h30 à 15h30  
Ecole de Gistoux, Rue Zaine 1, 1325 Chaumont-



### ATTENTION

VOUS AVEZ PLUS DE 50 ANS  
ET/OU VOUS ÊTES DIABÉTIQUE,

VOUS DEVEZ AVOIR LE FEU VERT DE VOTRE  
MÉDECIN AVANT DE COMMENCER.

### Partenaires du projet et personnes de contact



[www.rlm-bw.be](http://www.rlm-bw.be)

Monsieur Jean-Christian Privat  
[jcprivat@rlm-bw.be](mailto:jcprivat@rlm-bw.be)



[www.gymsana.be](http://www.gymsana.be)

Monsieur **Jérémy Lorie**  
0474/614 920 ou  
[jeremy.lorie@gymsana.be](mailto:jeremy.lorie@gymsana.be)

\* La plupart des mutuelles proposent une intervention financière (25€ à 35€/an selon la mutuelle): Sur demande, nous remplirons le formulaire de votre mutualité.

## Nous vous aiderons à...

- ◆ **CHANGER** votre mode de vie pour bouger plus, au quotidien.
- ◆ **OSER** participer en groupe, dans un lieu adapté, sans crainte du regard des autres.
- ◆ **PRÉVENIR** une hypoglycémie. Sous traitement, la mesure de la glycémie et une collation adaptée peuvent être nécessaires.
- ◆ **CHOISIR** des chaussures adaptées, particulièrement en cas de neuropathie diabétique (perte de sensibilité par ex.).
- ◆ **ADAPTER** votre niveau d'effort à vos capacités, à vos problèmes de santé associés... En cas de faiblesse des membres inférieurs les exercices peuvent se faire en décharge (sur chaise par exemple).
- ◆ **SURVEILLER** votre rythme cardiaque
- ◆ **RESPECTER** votre corps.
- ◆ **PRENDRE DU PLAISIR** à bouger .

**Toute une équipe à  
votre écoute.**