



## LA PAIRE GAGNANTE POUR MIEUX VIVRE AVEC VOTRE DIABÈTE : VOUS ET NOUS !

C'est vous qui vous connaissez le mieux :  
vos habitudes de vie, votre alimentation,  
vos envies.

Avec notre programme  
**« Mieux vivre avec mon diabète »**,  
notre association va vous aider à reprendre  
une activité physique, à mieux vous  
alimenter, à comprendre votre maladie  
et à **prendre mieux soin de vous**  
pour vivre mieux !



## LE PARCOURS "MIEUX VIVRE AVEC MON DIABÈTE"

Le parcours « Mieux vivre mon diabète »  
a pu être mis en place grâce à la  
collaboration entre la Caisse Primaire  
d'Assurance Maladie du Gard et  
l'Association Française des Diabétiques  
du Gard.

Elle est financée par la CPAM 30 dans le  
cadre d'un appel à projet.



AFD 30

Association des Diabétiques  
du Gard



## MIEUX VIVRE AVEC MON DIABÈTE

Un parcours créé pour  
vous par l'Association  
Française des  
Diabétiques du Gard

[www.afd30.federationdesdiabetiques.org](http://www.afd30.federationdesdiabetiques.org)



## UN PARCOURS SUR MESURE EN TROIS ÉTAPES

Lors de la première étape, dénommée  
« **Elan solidaire** »

nous allons vous écouter au cours de deux rencontres de groupe pour cerner vos besoins, mais aussi vous apporter des **informations sur votre maladie**, sur les **bienfaits de l'activité physique** et d'une **alimentation saine et adaptée**.

Une fois cette étape franchie, vous pourrez:

- soit participer à l'activité physique adaptée,
- soit vous inscrire aux ateliers diététiques,
- soit les deux, ce qui est conseillé !

## CHOISISSEZ DE BOUGER POUR VOTRE SANTÉ

Savez-vous que l'activité peut vous procurer un **bien-être physique et mental** ?

**Mais comment faire ?** Nous vous apportons une solution avec notre **deuxième étape**  
« **activité physique adaptée (APA)** ».

En groupe de 10 à 12 personnes, et pendant **12 semaines** durant une heure et demie, vous allez pouvoir bénéficier(1) de **séances d'activité physique adaptées** à votre état, sous la responsabilité d'un **enseignant APA diplômé**.

(1) sur prescription de votre médecin et après évaluation individuelle par notre enseignant APA



## LE PLAISIR DE MANGER EN PRÉSERVANT VOTRE SANTÉ

La **troisième étape** de notre parcours a pour but de vous aider à **mieux comprendre l'impact de vos habitudes alimentaires** sur votre diabète, et de vous fournir **les clés pour mieux vous alimenter** sans perdre le plaisir lié au repas.

Un.e **diététicien.ne** vous accompagnera au sein de groupes de huit personnes maximum, pendant **trois séances d'une heure 30**

## CONTACTEZ-NOUS

Pour plus d'information sur ce **programme entièrement gratuit**, merci de contacter notre **secrétariat téléphonique** au **04 11 93 74 70**.

Un **bénévole** de notre association vous rappellera et effectuera votre inscription si vous souhaitez **bénéficier** de ce programme.

**Dates prévisionnelles :**  
à compter de **mars 2025**

**Lieu :** Maison Sport Santé  
Alès Agglomération  
40, av. Vincent d'Indy ALES



**Scannez le QR Code**  
**pour en savoir plus**  
**sur l'association et**  
**ses actions !**