



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"

Ce parcours a pu être mis en place
grâce à la collaboration entre l'UFOLEP,
l'Association Les 4A et l'Association
Française des Diabétiques du Gard



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



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

Crédit photo : Canva.com. Imprimé par : Ne pas jeter sur la voie publique

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 du 26 mars 2026

Lieu : EVS les 4 A

9, rue du Vieux Salin à Beaucaire

(Parking Champ de Foire ou Lech Walesa)



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

SCANNEZ MOI