

Forum diabète « Bougez plus pour vivre mieux »

**le 30 novembre à Orléans la Source,
salle Fernand Pellicer, rue Edouard Branly,
de 9h30 à 19h**

Comme chaque année, la Journée mondiale du diabète est l'occasion de faire le point sur une maladie qui atteint près de 3 millions de personnes en France et dont la forte progression est parfois qualifiée d'épidémique. Le nombre de personnes traitées pour un diabète a en effet doublé en 10 ans. Aujourd'hui, 8 personnes diabétiques sur 10 sont prises en charge à 100% par l'Assurance Maladie au titre d'une affection de longue durée. Le diabète est désormais, en effectifs, la première des affections de longue durée, devant les cancers.

Dans le Loiret, près de 20 000 personnes sont diabétiques. L'objectif de ces deux forums est d'encourager les patients diabétiques de notre département à adopter quotidiennement de nouvelles habitudes qui leur permettent de pratiquer une activité physique régulière sans que cela leur soit pénible : *éviter les ascenseurs, se déplacer à pied ou en vélo à chaque fois que cela est possible, jardiner, bricoler...*

Ce forum est aussi pour l'Assurance Maladie, l'occasion de promouvoir sophia, le service d'accompagnement mis en place pour aider les malades chroniques à mieux vivre avec leur maladie.

Programme du forum d'Orléans

Les visiteurs pourront trouver auprès des réseaux de diabétiques présents, les informations concernant leur maladie et des conseils pour choisir une activité adaptée à leurs besoins et leurs habitudes de vie.

Ils seront invités à participer à **des ateliers d'activité physique**, à une initiation à la marche nordique, à du cardiotraining, du stretching, des enchaînements en musique, des exercices de détente et corps en mouvement, d'équilibre.

La ville d'Orléans, le réseau Diabolo, l'Association Française du Diabète du Loiret (AFDL) seront présents ainsi que des associations proposant des activités physiques.

A 10h15 : « Bienfaits de l'activité physique adaptée » conférence animée par Nancy Rebot, maître des conférences UFR STAPS et le Docteur Eric Drahi, médecin coordonnateur du réseau Diabolo

A 15h : Témoignage d'André Agogué, président de Diabète Sport Loiret

**Forum diabète « Bougez plus pour vivre mieux »
le 30 novembre - de 9h30 à 19h
à Orléans la Source –
salle Fernand Pellicer, rue Edouard Branly**