

Journée de prévention aux facteurs de risque Diabète par la pratique d'une activité physique

L'exercice régulier permet de **mieux contrôler la glycémie** car les muscles utilisent le glucose comme source d'énergie, ce qui fait baisser le taux de sucre sanguin et rend l'insuline plus efficace. Il renforce le système cardiovasculaire, réduit les risques de complications liées au diabète (hypertension, atteintes rénales, neuropathies) et améliore le bien-être psychologique (www.has-sante.fr+1). Chez les personnes prédiabétiques, l'activité physique peut prévenir l'apparition d'un diabète de type 2, surtout lorsqu'elle est associée à une perte de poids.

Dans ce cadre, l'Association des Diabétiques de la Marne (AFD 51) a de nouveau été interpellée par l'EFSRA (Entente Family Stade Reims Athlétisme) et notamment le club « Sport Santé/ Bien être ».

C'est donc par un beau mardi 24 mars 2026 matin, que l'AFD 51 s'est rendue sur le stade de l'EFSRA et a invité 2 groupes (10h 00 et 11h 00) à participer à un test de dépistage de glycémie, avant et après une séance de marche d'une heure. Les interrogations des marcheurs reposaient prioritairement sur l'activité physique et l'alimentation.

Les résultats furent plus que remarquables pour certains d'entre eux, prouvant le bienfait d'une activité physique régulière.

Une collation, très salubre pour certains d'entre eux, a été proposée à la suite de l'activité.

