

Introduction : DIAfit est un programme ayant pour objectif d'initier une activité physique régulière chez les personnes atteintes de diabète de type 2. En effet, l'exercice régulier et la lutte contre la sédentarité sont centraux pour le traitement ainsi que le bien-être des personnes diabétiques de type 2. Le présent document a pour but de proposer des pistes au niveau de l'activité physique pour le suivi des personnes diabétiques ayant suivi un programme DIAfit, afin de perdurer dans un mode de vie sain et actif, et de maintenir les bénéfices acquis durant le programme, voire en gagnant davantage encore.

Les groupes de suivi DIAfit ont été mis sur pied spécialement pour répondre à cette problématique et représentent l'offre la plus spécifique pour le suivi sur le moyen et long terme des personnes diabétiques de type 2. Les cours sont donnés par les moniteurs DIAfit des centres, professionnels formés et habitués aux spécificités de la prise en charge des personnes diabétiques par l'activité physique.

Les autres offres d'exercices en groupe répertoriées, moins spécifiques, peuvent être envisagées également en tenant compte de ses éventuelles contre-indications, de son niveau de condition physique, et de son autonomie et confiance vis-à-vis de la gestion des glycémies lors de séances d'exercices physiques.

Le répertoire d'offres d'activités physiques à pratiquer de manière autonome est également là pour vous aider à lutter contre la sédentarité et intégrer de l'activité physique au quotidien.

OFFRE DE SUIVI SPÉCIALISÉE DIAFIT

- **Groupes de suivi SUIVI DIAFIT du canton de VD** → http://www.diafit.ch/fr/40_diafit_gruppen/10_uebersicht.htm?kanton_id=14#list
 - Description : Groupes de suivi des centres DIAfit, destinés aux personnes ayant suivi un programme de réadaptation DIAfit, afin de maintenir une activité physique régulière, adaptée et spécifique. Séances d'activités physiques de groupe données par les moniteurs DIAfit des centres.

AUTRES OFFRES D'EXERCICES EN GROUPE

- **Unisanté (cours)** → <https://cours.unisante.ch/brochure-2023/>
 - Les prestations en matière d'activité physique organisées par Unisanté ont pour mission de promouvoir un environnement favorable à la santé pour l'ensemble de la population. Ici se trouvent les séances d'exercices supervisées proposées. Région : Lausanne, Nord Vaudois, Est Vaudois.
- **Unisanté (balades guidées)** → <https://www.unisante.ch/fr/promotion-prevention/au-quotidien/activite-physique/balades-sante>
 - Les prestations en matière d'activité physique organisées par Unisanté ont pour mission de promouvoir un environnement favorable à la santé pour l'ensemble de la population. Ici se trouvent des propositions de balades guidées. Région : Lausanne, Nord Vaudois, Est Vaudois.

DIABfit Maintenir une activité physique régulière sur la durée

- **Je me bouge pour ma santé** → <https://www.jemebouge.ch/>
 - Description : Plateforme répertoriant une offre de cours d'activités physiques adaptées variées ciblant une population sédentaire. Disponible sur les cantons de Vaud, Neuchâtel et Jura (et peut-être à l'avenir au-delà). Un projet piloté par diabetevaud, unisauté et d'autres partenaires de santé.
- **Ligues rhumatismales** → www.liguerhumatisme-vaud.ch
 - Description : Offre de cours dont le public cible est constitué des personnes atteintes de rhumatismes.
- **Espaces Prévention du canton de Vaud** → <https://www.espace-prevention-lacote.ch>
 - Description : Les Espaces Prévention du canton de Vaud proposent des cours, des activités et des prestations de prévention et de promotion de la santé à toute la population. Région : Ouest Vaudois (La Côte).
- **Pro Senectute Vaud** → www.vd.pro-senectute.ch
 - Description : Offre de cours pour les personnes retraitées
- **Urban Training** → www.urban-training.ch
 - Description : Parcours d'entraînement extérieur en ville, utilisant le mobilier urbain
- **Ecole-Club Migros** → <http://www.ecole-club.ch>
 - Description : Offre de cours de l'Ecole-Club Migros
- **Centre de Santé, Clinique La Lignière** → <https://cde.la-ligniere.ch/>
 - Description : Offre de cours de sport/santé de la Clinique La Lignière à Gland
- **Centre Actif +, Clinique Bois-Cerf** → <https://www.hirslanden.ch/fr/clinique-bois-cerf/centres/centre-actif-hirslanden-clinique-bois-cerf.html>
 - Description : Offre de cours du Centre Actif+ de la Clinique Bois-Cerf, du groupe Hirslanden Lausanne
- **Jerandonneavectoi.ch** → <https://jerandonneavectoi.ch/>
 - Description : Offre de randonnées accompagnées par un guide dans divers paysages (possibilité de randonnées en groupe ou en individuel)
- **Sociétés de gymnastique régionales** → se renseigner auprès du service communal compétent

OFFRE D'EXERCICES AUTONOMES

- **Piscines couvertes de Suisse romande** → <https://torpille.ch/piscines-couvertes-suisse-romande/>
 - Description : Liste et liens vers les piscines couvertes de Suisse romande, classifiées par canton

- **Piscines couvertes, bains thermaux et bains extérieurs de Suisse romande** → <https://www.badi-info.ch/piscines-suisse.html>
 - Description : Liste et liens vers les piscines couvertes, bains thermaux et bains extérieurs de Suisse romande, classifiées par canton
- **Zurich Parcours Vita** → www.zurichparcoursvita.ch
 - Description : Website répertoriant les Parcours Vita de Suisse, avec propositions de Parcours Vita en fonction du niveau d'entraînement.
- **Helsana Trails** → <https://www.helsana.ch/fr/prives/services/trails.html>
 - Description : Localisation des Helsana Trails, circuits balisés avec 3 parcours ou davantage par site, et dont la longueur des parcours varie généralement entre 5 et 25 kilomètres. Ils permettent d'effectuer jogging, nordic walking, ou promenades. Possibilité de télécharger l'application Helsana Trails sur votre smartphone.
- **Fondation Suisse Mobile** → www.suissemobile.ch
 - Description : Recueil d'itinéraires pour la mobilité douce en Suisse (itinéraires à pied, en vélo, en VTT, en rollers, en canoë)
- **Suisse Rando** → <https://www.suisse-rando.ch/fr>
 - Description : Proposition d'itinéraires de randonnée à travers la Suisse
- **Wanderungen** → <http://www.wanderungen.ch/>
 - Description : Proposition d'itinéraires de randonnées à pied et en raquettes à travers la Suisse
- **Rent a bike** → www.rentabike.ch
 - Description : Location de vélos et e-bikes à travers la Suisse. Proposition de plus de 200 stations de location
- **Golfs Suisse romande** → <http://www.golfs.ch/web/club.asp>
 - Description : Liste des clubs de golf romands

CENTRES DE FITNESS AGRÉÉS QUALITOP

- **Centres de fitness agréés Qualitop** → <https://qualitop.ch/fr/>
 - Description : Centres de fitness agréés par le label Qualitop

OFFRE DE COURS EDUCATIFS ET PROMOTION DE LA SANTÉ

- **Diabètevaud** → <https://www.diabetevaud.ch/>
 - Description : Diabètevaud est l'association des patients diabétiques du canton de Vaud, et a pour but l'information et l'amélioration de la qualité de vie des patients diabétiques en leur proposant des prestations, parmi lesquelles des cours éducatifs pour personnes diabétiques, des contacts de professionnels, et d'autres choses utiles à des patients diabétiques.
- **Unisanté (cours par région et thème)** → <https://cours.unisante.ch/les-cours/>
 - Description : sur ce lien, possibilité de consulter une offre de cours d'activité physique ainsi que d'autres cours intéressants sur le canton de Vaud par thème et par région (par exemple en lien avec le bien-être et la santé mentale). Une prestation d'Unisanté.

OFFRE DE CONSEIL

- **Pas à pas / Pas à pas+** → <https://www.pas-a-pas.ch/>
 - Description : Prestation gratuite de conseil et d'accompagnement pour la pratique d'une activité physique favorable à la santé. Assurée par un professionnel de l'exercice, vise un public sédentaire / insuffisamment actif, désormais également atteint de pathologies chroniques.

Nicolas Junod et Prof. Jarden Puder, 08.05.2023

Personne de contact :

Nicolas Junod, Coordinateur DIAfit Suisse romande

nicolas.junod@chuv.ch

Tel: +41 79 556 27 68 (le lundi après-midi)

www.diafit.ch

Avec le soutien de nos partenaires :



DIAfit Suisse est également soutenu par :

