

Où ?

Hôpital intercantonal de la Broye

Site d'Estavayer-le-Lac

Quand ?

Session au printemps

Comment s'inscrire ?

Informations et inscriptions:

026.664.71.69

La pratique régulière d'une activité physique a un effet bénéfique sur la santé en général et la prévention des effets secondaires du diabète. !



HIB-Hôpital
Intercantonal de la Broye
Av. de la Colline 3
1530 Payerne

Tel : 026 662 80 11

www.hopital-broye.ch

— AU COEUR
DE LA SANTÉ
DES BROYARDS



HÔPITAL
INTERCANTONAL
DE LA BROYE

UNITÉ DE
DIABETOLOGIE

DIABÉTITE

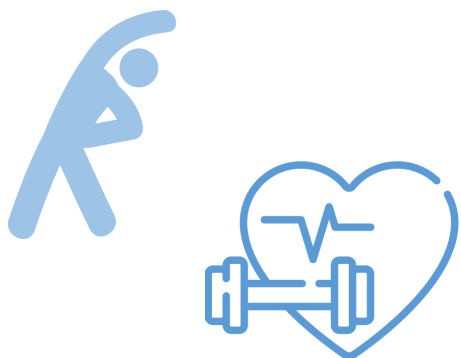
www.hopital-broye.ch

Qu'est-ce que Diafit ?

Le programme **Diafit** s'adresse à toute personne diabétique de type 2 désireuse d'entreprendre une activité physique adaptée.

Il est soutenu par la **Société Suisse d'Endocrinologie et de la Diabétologie**, et par **l'Association Suisse du Diabète ASD**.

La pratique régulière d'une activité physique a un effet bénéfique sur la santé en général et la prévention des effets secondaires du diabète. Elle permet d'améliorer les glycémies et les autres facteurs de risques cardiovasculaires pour une meilleure qualité de vie



Déroulement

Ce programme est encadré par une équipe pluridisciplinaire

36 séances d'activité physique (3 fois par semaine durant 3 mois) sont proposées pour améliorer l'équilibre, la souplesse, le renforcement, l'endurance grâce à :

- la marche
- l'aquagym
- la gym en salle
- le fitness
- l'urban training

Des ateliers dynamiques sont également proposés afin de renforcer vos connaissances :

- des bénéfices de l'activité physique
- de l'alimentation face au diabète
- des effets sur les traitements médicamenteux
- de l'hyper et hypoglycémie
- des soins aux pieds diabétiques

Intéressé-e?

- Parlez-en à votre médecin traitant
- Inscrivez-vous auprès de notre secrétariat de diabétologie au 026.664.71.69
- Le secrétariat de diabétologie contacte votre assurance maladie pour s'assurer de la prise en charge du programme.
- Avant de débiter le programme, une consultation médicale en diabétologie et en cardiologie sont planifiées, ainsi qu'une prise de sang.
- Vous recevrez une convocation écrite pour les différents rendez-vous.

La totalité de ce programme est prise en charge par l'assurance maladie de base.

