

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2011)
Heft: 24

Artikel: Cours de fitness offerts aux diabétiques
Autor: Fattebert, Sandrine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831926>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 19.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Cours de fitness offerts

Pionniers en Suisse romande, plusieurs centres de santé proposent DIAfit, et encadrées par une équipe spécialisée. Bonne nouvelle: tout est pris en

Vous êtes diabétique et faire du fitness vous démoralise, rien qu'à l'idée d'être confronté à des sportifs en santé et mieux entraînés que vous? Alors DIAfit est fait pour vous! En effet, ce programme tout nouveau en Suisse romande propose aux personnes diabétiques des exercices physiques en adéquation avec leur maladie.

Comprenant 36 séances d'activité physique, à raison de deux à trois séances par semaine, il est complété par des ateliers d'éducation thérapeutique sur divers thèmes en lien avec le diabète, tels que l'alimentation ou les glycémies. Le tout est dispensé par des professionnels de la santé agréés par DIAfit: médecins, infirmières, diététiciennes et

moniteurs (physiothérapeutes ou enseignants de sport). Cet encadrement par une équipe spécialisée permet notamment de bien former et de rassurer les patients diabétiques. Au début et à la fin des douze à vingt semaines de programme, un médecin réalise une évaluation clinique.

Des séances d'une heure

Ouverte à des groupes de 6 à 12 personnes, une séance débute par une anamnèse du patient, suivie d'un échauffement de dix minutes. La partie principale, elle, dure entre trente et quarante minutes, où alternent exercices, entraînement et jeux, afin que le participant prenne du plaisir à faire de l'exercice. Le cours se termine par un temps de récupération, où le taux de glycémie du participant est notamment contrôlé. Pour mieux évaluer les effets bénéfiques de ce programme, le patient est invité à retranscrire dans un carnet son vécu par rapport à l'effort, son taux de glycémie avant et après l'activité physique, comme à évaluer sa vitalité durant la journée.

Ouvert à tous dès 18 ans

«Cette réadaptation a pour double but d'améliorer la résistance, soit la masse musculaire, et

Où suivre ce programme?

Plusieurs centres DIAfit ont déjà ouvert leurs portes en Suisse romande. D'autres devraient suivre ces prochains mois. Renseignez-vous auprès de l'administration DIAfit au (021) 314 06 03 ou sur le site www.diafit.ch.

Cardiopuls-VidyMed, Lausanne
(VD) (021) 622 87 33

DIAfit CHUV, Lausanne (VD)
(021) 314 06 03

Clinique La Lignière, Gland (VD)
(022) 999 65 36

Centre thermal Yverdon-les-Bains,
Saint-Loup, Yverdon (VD)
(024) 426 18 68

Eurobesitas, Vevey (VD) (mai 2011)
(021) 923 53 33

DIAfit – Hôpitaux Morges-
Aubonne (VD) (juin 2011)
(021) 804 21 93

Centre médical Cressy, Conignon
(GE) (022) 727 10 30

DIAfit La Tour, réseau de soins,
Meyrin (GE) (022) 719 65 00

Alexander Rath

aux diabétiques

un programme d'activités physiques spécifiques adaptées charge par l'assurance de base.

L'endurance, c'est-à-dire la capacité respiratoire, souligne pour sa part la doctoresse Jardena Puder, cheffe de projet pour la Suisse romande et cheffe de clinique dans le Service d'endocrinologie, diabétologie et métabolisme du CHUV, à Lausanne. L'effet de groupe est très motivant, comme la présence d'un moniteur.»

Cette activité physique, conjuguée avec une alimentation saine, devrait augmenter la forme physique, le bien-être et les glycémies, et à terme, réduire le risque de complications du diabète, telles qu'infarctus et maladies rénales.

Examen préalable

Actif ou retraité, tout diabétique de plus de 18 ans peut bénéficier de ce programme, sur re-PUB

commandation d'un médecin ou d'un diabétologue et pour autant qu'un examen préalable ne révèle pas de contre-indication. Sur le plan financier, les caisses maladie prennent en charge cette nouvelle prestation. Dès lors, pourquoi hésiter?

Sandrine Fattebert

Dmitry Lobanov

aidé

**300 CHF
de réduction**

À moitié soutenu ?

Le 1er juillet 2011, les subventions accordées aux malentendants diminuent de moitié. Pas notre engagement.

En juillet 2011, nous resterons à votre entière écoute pour vous soutenir, vous accompagner et vous conseiller au mieux.

Rendez vous jusqu'au 30 juin 2011 dans votre AcoustiCentre et bénéficiez d'une remise de 300 CHF sur l'achat d'un appareil auditif de dernière génération.

Dites ouïe à la vie

