



## **Cher(e)s adhérent(e)s,**

Déjà s'annonce une nouvelle année, qui me donne la traditionnelle occasion de me réadresser à vous, au nom de tous les membres du comité directeur.

Notre association vient de célébrer ses 17 ans d'existence, et l'intuition qui l'a fondée en 2001 ne cesse de se confirmer : l'activité physique pour tous reste au cœur de l'actualité !

Déjà en 2016, la loi de modernisation du système de santé prévoyait la possibilité pour les médecins de prescrire de l'activité physique, au même titre qu'un médicament, lui reconnaissant des vertus thérapeutiques largement démontrées : allongement de l'espérance de vie en bonne santé, réduction des cancers parmi les plus fréquents (sein, prostate, colon...), réduction des maladies cardiovasculaires, bénéfiques sur le surpoids, le diabète, l'hypertension...Le Professeur Pierre-Michel Llorca, médecin-chef à l'hôpital psychiatrique du CHU de Clermont-Ferrand, précise également que l'activité améliore le sommeil, réduit l'anxiété, les symptômes de la dépression, des troubles bipolaires, de la schizophrénie, et les risques de rechute de dépression...De récents travaux en imagerie cérébrale fonctionnelle ont même montré des modifications d'aires cérébrales comme une augmentation de taille de l'hippocampe, impliqué dans la mémoire !

Au-delà de ces constats médicaux, nous pouvons facilement constater le sentiment de bien-être que nous ressentons après une activité physique ; mais il y a plus encore ! Le Professeur Axel Kahn, éminent généticien, qui fut directeur de l'Institut Cochin, président de l'Université Paris Descartes, membre du Comité Consultatif d'Ethique pendant plus de dix ans, et qui ne compte pas ses engagements scientifiques, administratifs, associatifs et politiques, vient de publier un nouveau livre le 3 octobre dernier, intitulé « Chemins » ; lui qui n'a cessé de marcher, qui a traversé à pied toute la France, revient sur ce que lui a procuré la marche, et notamment ses meilleures intuitions et découvertes

A l'heure où s'impose pour chacun l'obligation d'une conversion écologique, il est intéressant de noter que l'activité physique vient bonifier l'ensemble de toutes nos fonctions physiologiques, bien mieux que ne saurait le faire nos médicaments ou autres produits de santé ; et elle le fait dans le respect d'une écologie intégrale ! Son rapport qualité-prix est de plus imbattable et elle est à notre disposition sans réserve quelle que soit notre situation ; bouger un peu ou une partie seulement de son corps en cas de handicap est mieux que de rien faire, même si l'idéal recommandé est d'avoir une activité régulière de 2h30 par semaine étalée sur 3 à 5 jours.

La Haute Autorité de Santé vient de publier en septembre une série de documents à l'adresse des médecins pour les guider dans la prescription de l'activité physique ; le Réseau Santé de Sud Alsace a également organisé pour sa part à Altkirch en octobre, en partenariat avec l'association, une réunion d'information destinée aux médecins. Nous vous invitons également, en tant que membres de l'association, à en parler avec votre médecin traitant, à en discuter autour de vous, à convaincre peut-être certains de vos proches...

Sachons donc profiter des propositions faites par l'association, et qui s'adaptent à toutes situations : marches courtes en semaines, randonnées à pied ou raquettes à la journée, gymnastique en salle, aquagym en bassin de piscine privatisé... Sans oublier bien sûr les ateliers de diététique, en supermarché ou en restaurant, c'est-à-dire très concrets...

Dois-je ici rappeler que le projet de l'association a toujours été de pouvoir rester accessible au plus grand nombre , en maintenant des tarifs très préférentiels ; au vu des restrictions budgétaires, responsables d'un bilan déficitaire ces dernières années, je reviens, cette année de nouveau, solliciter votre générosité, en vous rappelant que les dons sont fiscalement déductibles puisque notre association est non seulement labellisée Sport et Santé, mais également reconnue d'utilité publique... Nous ne disposons en effet d'aucune subvention de l'Assurance Maladie ni de l'Agence Régionale de Santé.

En vous assurant de toute ma gratitude, je vous souhaite de joyeuses fêtes de fin d'année et vous adresse, au nom de tout le comité directeur que je remercie ici chaleureusement pour son implication sans faille, nos vœux de belle et bonne année 2019, et en particulier de santé que nous vous souhaitons durable !

Dr Jean-Marie Wilhelm

Président

Association « mieux vivre son diabète » Centre Hospitalier St-Morand 23, rue du  
3ème Zouaves - 68134 ALTKIRCH BP 91023 (tel :0389087576)

[www.mieuxvivre-sondiabete.org](http://www.mieuxvivre-sondiabete.org)



MIEUX VIVRE  
SON DIABETE