

L'indicateur des Flandres > A la Une

Marcher, c'est bon pour la santé, notamment pour les diabétiques

Publié le 01/06/2016

C. B.

Depuis novembre, des randonneurs se retrouvent le vendredi à Steenvoorde pour un parcours pédestre de 6 km. Leur point commun : ils sont diabétiques



Chaque vendredi, ils sont une vingtaine à se retrouver dès 9 heures devant le centre social de Steenvoorde pour démarrer leur marche. Ils sont en couple, avec une belle-sœur, un voisin ou encore avec des amis et attendent avec impatience l'arrivée d'Alain Lhomel, leur accompagnateur. Alain est bénévole, cycliste depuis de nombreuses années, il connaît par cœur la campagne environnante et ses petits chemins. *« C'est ma femme (diabétique) qui m'a sollicité pour prendre en charge ces randonnées. Je ne suis pas diabétique, mais j'apprécie vraiment ce rendez-vous hebdomadaire. »* Derrière cette initiative, il y a Delphine Merlier (infirmière libérale à la maison de santé) et Clémence Maillet (chargée de mission dans l'association Santé au Cœur des Monts de Flandres), qui organisent ou animent régulièrement des ateliers pour faciliter le quotidien des personnes souffrant du diabète.

Traitement efficace : la randonnée

« Au départ, c'était une fois toutes les deux semaines, mais on a tous réclamé pour que cela devienne une randonnée hebdomadaire », explique l'une des participantes. Pour certaines d'entre elles, c'est un anti-dépresseur : *« Ça nous donne le moral, on discute, on rigole, je languis d'être vendredi ! »*. C'est aussi et surtout un moyen de réguler leur diabète. Alain est convaincu des bienfaits de ces randonnées : *« L'activité physique, ça fait partie du traitement ! Dans le groupe, il y a des gens qui sont plutôt sédentaires. Cette marche leur prouve qu'ils sont capables de faire du sport, de marcher pendant plusieurs kilomètres »*. Dans le groupe, chacun marche à son allure. *« Je suis toujours très vigilant, très attentif au bien-être des participants. L'objectif n'est pas de réaliser des exploits. On fait des pauses si besoin afin de respecter le rythme de chacun »*, confie Alain. À l'arrivée, les participants peuvent s'asseoir autour d'un café et d'un petit biscuit bien mérité.

Randonnées gratuites. Chaque vendredi à 9 h devant le centre social de Steenvoorde.