



ORIENTATION PROGRAMME APA

Les participantes que vous nous adressez doivent correspondre aux critères d'inclusion suivants :

- Femme* prédiabétique ou diabétique de type 2
- Pas de problème de santé évident interdisant la pratique de l'activité physique (type gym douce)
- Autonomie à la marche (avec ou sans aide technique)
- Bonne compréhension orale du français
- Sédentarité et/ou inactivité physique**

* Nous choisissons de proposer le programme à des femmes car les barrières à l'activité physique sont plus importantes pour elles. Nous prioriserons également les femmes en situation de précarité ; en effet, dans cette population la prévalence du diabète et ses conséquences augmentent, et ce particulièrement chez les personnes d'origine nord-africaine (*source : enquête ENTRED 3 menée entre 2019 et 2023*).

** On considère une personne sédentaire si elle passe plus de 7h par jour assise ou couchée, et inactive physiquement si elle n'atteint pas les recommandations générales en termes d'activité physique (30min/jour, 5 fois par semaine pour un adulte - *source : Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail*).