



Témoignage d'Aurélie Constant, marraine de « Smash ton diabète », joueuse de badminton de haut niveau, évoluant en Nationale 1 et qui a un diabète de type I.

« Je pratique le badminton depuis l'âge de 4 ans et le diabète ne m'a jamais empêché de pratiquer ce sport qui est devenu ma passion. Je m'entraîne environ 3 fois par semaine et je participe à des compétitions les week-ends sans que le diabète ne soit un frein. D'ailleurs ma diabétologue me l'a confirmé : le sport est très bon pour l'équilibre !

Un projet comme Smash Ton Diabète m'aurait bien aidé au début de ma carrière ! Il est important de parler de cette maladie et de faire comprendre que le sport est important pour notre équilibre. Tant que toutes les précautions sont prises (formation des encadrants), il n'y a aucun danger à allier le badminton de haut niveau et le diabète. De plus cela rassurera les parents. Les enfants seront libres de pratiquer une activité physique et pourront ainsi se mélanger aux autres et s'ouvrir. C'est un bon moyen pour eux de s'épanouir. »

Smash ton diabète

SMASH TON DIABÈTE est une action qui propose aux jeunes qui ont un **diabète de type I de découvrir le badminton dans des conditions privilégiées** dans des structures fédérales au sein de leur région.

Accueillis par des encadrants formés à la maladie dans des clubs adhérents à la Charte Solibad, les jeunes diabétiques pourront s'épanouir dans la pratique de ce sport ludique et physique.

Raphaël Sachet  raphael@solibad.net  06.60.68.25.04

www.solibad.fr

 Solibad
Badminton Sans Frontières

 AIDE AUX
JEUNES
DIABÉTIQUES

 FFBAD
Fédération Française
de Badminton

Qu'est-ce que le diabète de type I ?

Aussi appelé diabète insulino-dépendant, le diabète de type I touche principalement les enfants et adolescents alors qu'il ne concerne que 10% des adultes.

Cette maladie est traduite par la disparition d'une substance appelée l'insuline. En France, le nombre de jeunes touchés par le diabète de type I est estimé à 20 000.

Comment participer à l'action ?

Pour participer à l'action, il suffit tout d'abord de contacter Solibad et de désigner un référent du projet au sein de votre club. Vous serez alors mis en relation avec les associations locales de l'AJD les plus proches pour lancer le projet.

Pour permettre aux jeunes de pratiquer le badminton, il vous faut assurer la disponibilité de vos créneaux réguliers pour les accueillir.

Y a-t-il des dangers à pratiquer du badminton ?

La pratique du sport est **vivement conseillée** pour les porteurs du diabète de type I. C'est d'ailleurs même un facteur de **stabilisation** de la maladie selon certaines études. Il permet aussi aux enfants de disposer d'une **aide psychologique** supplémentaire et de pouvoir se défouler et oublier la maladie.

Le traitement de la maladie reste optimal grâce à une activité physique régulière.

Pourquoi participer à cette action ?

Cela va vous permettre de vous inscrire dans une politique de solidarité et donc d'associer votre club à cette cause.

Notre objectif est de sensibiliser le grand public à la maladie et de déclencher une prise de conscience générale.

Pour les jeunes diabétiques, c'est un bon moyen de pratiquer du sport dans un esprit de convivialité et de bénéficier d'un accueil bienveillant.

Comment réagir en cas de problème ?

En cas de crise d'hypoglycémie d'un jeune diabétique, les précautions à prendre sont simples : il suffit de lui donner une boisson sucrée (ou eau + sucre) et de l'allonger si nécessaire. En cas de forte crise, n'hésitez pas à contacter le SAMU ou les Pompiers.

Aussi, afin de piloter au mieux le projet, des formations d'encadrants seront mises en place avec la mise à disposition de supports informatifs permettant d'anticiper les incidents potentiels.

Vous pouvez aussi contacter les adresses présentes en première page en cas de problème.

Vos engagements

- Vous vous engagez aussi à assurer la gratuité de la cotisation du club pour les jeunes diabétiques lors de la première année.
- Votre rôle sera aussi de communiquer activement sur le projet que ce soit sur internet, sur les réseaux sociaux ou au sein de votre structure.