



IDÉES D'ACTION DIABÈTE

APPRENDRE

- Inviter un professionnel de la santé à effectuer une présentation sur le diabète, sa prévention et sa gestion lors d'une réunion de club ou de district.
- Animer une discussion sur le diabète pour encourager les membres du club à partager leur connexion personnelle avec la maladie.
- Consulter les sites web d'organisations nationales s'occupant du diabète.
- Distribuer un aliment à index glycémique faible lors d'une réunion de club et demander à un nutritionniste d'expliquer comment déchiffrer l'étiquetage des produits.
- Installer l'appli mobile MyLION et rechercher les activités Diabète organisées par les Lions et Leos.
- Télécharger une appli qui sensibilise et encourage des pratiques de vie saines. Inviter les membres du club à participer à un défi en lien avec une hygiène de vie saine (marche, concours, etc.)

AGIR // NIVEAU DÉBUTANT

- Abonner votre bibliothèque locale à une revue sur le diabète ou faire don de livres.
- Inviter une personnalité touchée par le diabète à parler de choix de vie sains dans une école.
- Parrainer la participation d'un enfant à un camp pour diabétiques et/ou offrir du matériel à un camp.
- Publier chaque mois sur le site web et les réseaux sociaux de votre club/district des informations sur les ressources disponibles pour les personnes diabétiques ou à risque.
- Rédiger un article sur l'hygiène de vie dans un bulletin d'information municipal ou scolaire.
- Organiser une marche : Action Lions de prévention du diabète
- Développer une liste de ressources et de services pour diabétiques et la distribuer aux Lions et au public.

AGIR // NIVEAU INTERMÉDIAIRE

- Travailler avec les professionnels de la santé pour organiser des dépistages du diabète, de la rétinopathie diabétique et du pied diabétique.
- Promouvoir la prévention du diabète par une campagne sur les réseaux sociaux ou des annonces radio.
- Faire du bénévolat dans un camp pour personnes diabétiques. Visiter <http://www.ajd-diabete.fr/>, <https://www.diabetes-children.ca/fr/>, <http://www.diabete-abd.be/> pour trouver des camps pour diabétiques.
- Parrainer une démonstration de préparation de repas pour personnes diabétiques et pré-diabétiques.
- **Organiser une marche hebdomadaire sur votre lieu de travail et proposer des coupes-faims sains.**
- Distribuer des fruits et légumes frais (école, associations, etc.) pour sensibiliser les enfants à une alimentation saine et variée.
- Organiser et promouvoir une activité physique en coopération avec un professionnel de la santé.
- Donner du matériel de sport/d'activité physique à un centre social ou une école.

AGIR // NIVEAU AVANCÉ

- **Organiser un groupe de soutien local pour les personnes diabétiques et leurs familles.**
- Travailler avec un professionnel de la santé pour organiser un programme de mentorat pour aider les jeunes diabétiques.
- Créer un potager communautaire ou dans une école pour encourager une alimentation saine.
- Proposer des classes de fitness dans un centre social ou les écoles.
- Parrainer un programme de formation des agents de santé locaux sur le dépistage, les programmes de soutien et la prévention des complications liées au diabète.

