

Informations pratiques

Une équipe pluridisciplinaire pour répondre à vos besoins

Service du métabolisme

Une diabétologue médecin référente
Des infirmières cliniciennes en diabétologie

Pour joindre le secrétariat

Diafit@latour.ch
+41 22 719 62 42

Physiothérapie cardio-respiratoire

Des physiothérapeutes spécialisés dans le réentraînement à l'effort

Hôpital de La Tour

Bâtiment B11
Rue de Veyrot 39
CH-1217 Meyrin

Service nutrition

Des diététiciens pour la prise en charge nutritionnelle

Accès

Parking P11
Arrêt TPG « Hôpital de La Tour »
Tram 18
Bus 56, 57, 68, 71

Contacts, plan d'accès et réseaux sociaux



Hôpital de La Tour

Avenue J.-D. Maillard 3
CH-1217 Meyrin/Genève
T +41 (0)22 719 61 11
F +41 (0)22 719 61 12

latour.ch

12.2025 – DIAfit



Programme DIAfit

Réentraînement à l'effort
destiné aux personnes
diabétiques de type 2



Grâce à une équipe pluridisciplinaire spécialisée, le programme DIAfit a pour objectif de permettre aux patients diabétiques :

- d'initier une activité physique de manière encadrée
- d'instaurer un style de vie sain.

Pour qui ?

DIAfit est un programme de réentraînement à l'effort destiné **à tous ceux qui ont un diabète de type 2 de plus de 6 mois.**

Par qui ?

L'Hôpital de La Tour est un centre accrédité pour le programme DIAfit. Dans ce cadre, vous bénéficiez de l'expertise de nos spécialistes pluridisciplinaires :

- médecins diabétologues
- infirmières
- physiothérapeutes
- diététiciens



Pour quoi ?

Les patients diabétiques sont à haut risque de développer des complications telles qu'une mauvaise circulation sanguine, un infarctus, ainsi que des maladies des reins et des yeux.

Encourager une activité physique fait ainsi partie de la prise en charge globale des patients diabétiques, parce qu'elle évite la progression de la maladie et l'apparition de ces complications.

L'activité physique régulière a un effet bénéfique sur le risque cardiovasculaire et le bien-être.

Grâce au programme DIAfit, nous vous proposons :

- De pratiquer de l'activité physique de manière encadrée et en sécurité
- De développer la maîtrise de vos glycémies
- D'apprendre à gérer les facteurs de risques cardio-vasculaires (gestion du poids, du stress, de la tension artérielle, etc.)

Le déroulement du programme de réadaptation

Le programme DIAfit associe de l'activité physique et des ateliers / tables rondes sur une période de 12 semaines (environ 3 mois).

Evaluations cliniques du patient

Au préalable, une évaluation de votre éligibilité au programme (absence de contre-indications telles qu'une maladie coronarienne aiguë ou un mal perforant) est réalisée par un médecin DIAfit.

36 séances d'activité physique

3 fois par semaine réparties sur 3 mois, des séances d'activité physique variées :

- Marche nordique en extérieur
- Activités physiques en salle
- Aquagym

7 séances d'éducation thérapeutique

animées par l'équipe pluridisciplinaire sur divers sujets comme l'alimentation, les complications du diabète et les bienfaits de l'activité physique.

Ces activités permettent de rencontrer des personnes vivant la même situation.

Un suivi tout au long du programme

Le programme prévoit 3 bilans de santé (test d'effort, analyse de sang) : au début, à mi-parcours et à la fin. Avec le soutien des équipes, vous définissez des objectifs éducatifs, de soins et d'activité physique, basés sur vos besoins. Le tout, en étroite collaboration avec votre médecin ou diabétologue traitant.

Toutes ces prestations sont prises en charge par l'assurance-maladie de base (LAMal) sous déduction de la franchise et de la participation (10% à charge). Le programme peut être effectué tous les 3 ans.

Il est par ailleurs soutenu par la Société Suisse d'Endocrinologie et Diabétologie (SSED), les caisses-maladie, les firmes pharmaceutiques, ainsi que la Fondation pour l'amélioration de la qualité de vie des patients chroniques.

Dates et inscriptions :



Pour vous inscrire au programme DIAfit, contactez votre médecin ou votre diabétologue traitant afin qu'il remplisse le formulaire d'inscription (disponible sur <https://www.la-tour.ch/fr/offre-de-soins/diafit>) à retourner à diafit@latour.ch.