Sensibiliser les jeunes collégiens pour prévenir le diabète de type 2

Les bénévoles de la Fédération Française des Diabétiques se mobilisent autour des pré-adolescents en animant des séances d'information et de sensibilisation sur le diabète et les moyens de le prévenir.

Avec près de 2 millions d'enfants de 6 à 17 ans touchés[1], le surpoids infantile représente un problème de santé publique qui les expose à de nombreuses pathologies : diabète, maladies cardiovasculaires, etc.

Un constat alarmant

Aujourd'hui, en France, le diabète touche 6,30 % de la population française[2]. Ce chiffre, en constante augmentation depuis plusieurs années, témoigne d'une véritable croissance de l'épidémie. Le fléau n'épargne pas les plus jeunes. Les dernières études révèlent que la prévalence du diabète de type 2 augmente de 2 % chaque année chez les 16-18 ans[3]. Cette augmentation du diabète de type 2 chez les jeunes semble être parallèle à l'augmentation du surpoids et de l'obésité de l'enfant. Avec près de 2 millions d'enfants âgés de 6 à 17 ans touchés par un surpoids dont près de 500 000 en situation d'obésité1, la surcharge pondérale des plus jeunes représente un problème de santé publique, dont on mesure mal l'émergence actuelle et les risques à moyen terme. Mais c'est dès l'enfance que se constituent les lésions artérielles et la résistance à l'insuline responsable du diabète et des maladies cardio-vasculaires.

Une prévention à faire dès le plus jeune âge

Les enfants, pré-adolescents et adolescents ont généralement peu de connaissances sur le diabète. Ils mesurent difficilement les liens entre diabète, surpoids et mode de vie. Pourtant, ces comportements ont une incidence sur l'évolution de leur capital santé et sur l'apparition des maladies à l'âge adulte.

Une sensibilisation adaptée

Sur la base de ce constat, les bénévoles, ayant été préalablement formés par la Fédération, mettent en place depuis plus de 10 ans, des séances de prévention du diabète majoritairement auprès de pré-adolescents, dans des collèges. Leur objectif : sensibiliser les jeunes aux bienfaits et méfaits de l'alimentation et de l'activité physique pour la santé à court, moyen et long termes.

Contenus de l'intervention

Ces interventions sont basées sur un débat interactif à partir des représentations des élèves concernant le diabète, l'équilibre alimentaire et l'activité physique. Une vidéo pédagogique et une brochure, co-construites avec l'Agence Pour la Recherche et L'information en Fruits Et Légumes (APRIFEL) et un professeur de sciences de la vie de la Terre (SVT), reprennent les éléments clés de ces 3 thématiques. L'animation constitue, pour le groupe d'élèves, un espace de parole où chacun va pouvoir exprimer son opinion, argumenter ses choix et échanger avec les bénévoles vivant avec un diabète ou proches d'une personne

atteinte de la maladie.

Ils témoignent

Plusieurs de nos associations ont réalisé de nombreuses interventions dans différents collèges. Elles ont ainsi rencontré de nombreux élèves qui ont dans leur majorité apprécié l'animation.
Elève de 5ème. *« J'ai pas envie de devenir diabétique, alors je vais essayer de manger plus équilibré et surtout de prendre un petit-déjeuner. Merci j'ai appris plein de choses en participant à cette animation. (…) »*
Elève de 6ème. *« C'était bien et j'ai appris des choses intéressantes qui m'ont donné envie de faire du sport et de faire attention à mon alimentation. »*
Elève de 5ème. *« La séance m'a assez plu. J'ai bien compris ce qu'est le diabète. La santé, c'est la vie et rien de plus !!! »*

En savoir plus
- Découvrir la vidéo « Mais qu'est-ce que le diabète ? »

- Je contacte mon association locale

Sources
[1] Assurance maladie. Prévention du surpoids et de l'obésité de l'enfant. Ameli.fr [consulté le 2 avril 2025]
[2] Assurance maladie. Le Diabète. data.ameli.fr [consulté le 2 avril 2025]
[3] Juanico, R., & Khellaf, H. Bougeons ! Manifeste pour des modes de vie plus actifs : L'aube, 2023. (Mikrós Essais).

Crédit photo : Louis-Photo