

Sensibiliser les jeunes collégiens pour prévenir le diabète

Les bénévoles de la Fédération Française des Diabétiques se mobilisent autour des pré-adolescents en animant des séances de prévention.

L'obésité des plus jeunes avec 1,5 millions d'enfants touchés 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 4,7 % de la population française. Ce chiffre, en constante augmentation depuis plusieurs années, témoigne d'une véritable croissance de l'épidémie. Le fléau n'épargne pas les plus jeunes. L'augmentation de l'incidence du diabète de type 2 chez l'enfant semble être parallèle à l'augmentation du surpoids et de l'obésité de l'enfant. Avec 1,5 millions d'enfants touchés, l'obésité 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 5 ans, des séances de prévention du diabète majoritairement auprès de pré-adolescent, dans des collèges. Leur objectif : sensibiliser les jeunes aux implications et conséquences de la nutrition et de l'activité physique pour la santé à court, moyen et long termes.

Contenus de l'intervention

Ces interventions intitulées « Bouge ton quotidien », sont basées sur un débat interactif à partir des représentations des élèves concernant le diabète, l'équilibre alimentaire et l'activité physique. Un spot vidéo d'information sur ces 3 thématiques est également diffusé en début de séance. 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 diabétiques ou proches de diabétiques.

Ils témoignent

Alain MAIGNE, Président de l'AFD 19 (Corrèze), a réalisé, avec son équipe, de nombreuses interventions dans différents collèges du département. Il a ainsi rencontré environ 500 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 !!!»*