

11^e

SEMAINE NATIONALE DE
PRÉVENTION DU DIABÈTE

du 23 au 30
septembre 2022

**Une
campagne
sur les
risques
liés au
tabac,
c'est
pas
original.**



Sauf quand elle parle de Diabète.

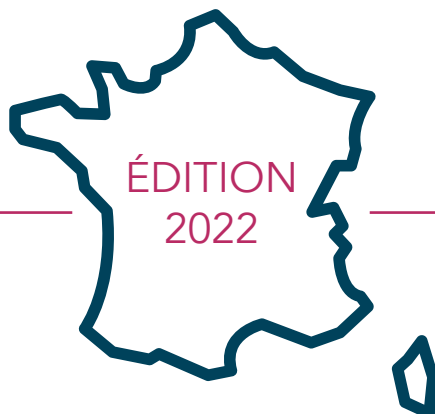
Le tabagisme est un facteur de risque pour le diabète de type 2.

Contacts Presse

Eugénie Vandaele - e.vandaele@federationdesdiabetiques.org - 01 84 79 21 54

Christiane Lentz - c.lentz@federationdesdiabetiques.org - 01 84 79 21 45

Les objectifs de l'édition 2022



Le diabète représente à l'heure actuelle une pandémie. 4 millions de personnes en France suivent un traitement médicamenteux associé à cette pathologie¹. Cela englobe les différents types de diabète : principalement le type 2 (environ 92 %), le type 1 (environ 6 %) et 2 % pour les autres diabètes. À ces chiffres, il faut ajouter **entre 500 000 et 800 000 individus qui ignorent qu'ils vivent avec cette maladie.**

Depuis 2012, la Fédération Française des Diabétiques organise sur l'ensemble du territoire (métropole, Guadeloupe, Martinique, La Réunion) **la Semaine Nationale de Prévention du Diabète**. Chaque année, les associations fédérées se mobilisent localement pour organiser des animations durant toute cette période.

Cet évènement a déjà permis aux bénévoles **de sensibiliser plus de**

200 000 personnes sur le diabète de type 2 et ses facteurs de risque, en ciblant prioritairement les personnes en situation de vulnérabilité sociale.

L'objectif spécifique de 2022 est d'informer le plus tôt possible les personnes exposées au tabagisme (actif ou passif) sur le risque de développer un diabète de type 2.



Comme l'alimentation déséquilibrée ou la sédentarité, le tabac est un facteur de risque modifiable pouvant entraîner le développement du diabète de type 2.

Diabète de type 2 et tabagisme : les liaisons dangereuses

LE DIABÈTE DE TYPE 2 : UNE PATHOLOGIE SILENCIEUSE...

Le diabète de type 2, forme la plus fréquente du diabète, résulte de la mauvaise utilisation de l'insuline par les cellules de l'organisme (insulino-résistance). Il apparaît généralement chez des personnes âgées de plus de quarante ans. Il n'existe pas une cause précise mais un ensemble de facteurs :



Facteur génétique (non modifiable) :

le facteur familial est tout à fait prépondérant. Des antécédents de diabète du même type sont souvent présents dans la famille et doivent inciter à effectuer un suivi régulier.



Facteurs environnementaux (modifiables) :

liés principalement à nos habitudes de vie comme l'alimentation déséquilibrée, le manque d'activité physique et la sédentarité, le surpoids, le tabac, etc.

La population générale souffre d'un déficit d'information sur les principaux facteurs modifiables de risque du diabète de type 2. Le manque d'information et de prévention se concrétise par :

- Un retard au diagnostic et une découverte de la maladie qui se fait trop souvent par l'apparition de complications.
- Un manque d'accompagnement des personnes à risque dans les traitements hygiéno-diététiques.

...DÉVELOPPÉE FORTEMENT PAR LE TABAGISME

Les études épidémiologiques démontrent un lien très clair entre tabagisme (actif ou passif) et risque de diabète de type 2.



« Le risque relatif de diabète de type 2 est augmenté de 37 à 44 % chez les fumeurs par rapport aux non-fumeurs.² »

Le tabac favorise le développement du diabète de type 2 chez les femmes comme chez les hommes. Le risque est bien sûr proportionnel au nombre de cigarettes consommées par jour. À l'inverse, l'arrêt du tabac montre une courbe de risque en diminution progressive en fonction du nombre d'années sans tabac. Et plus l'arrêt est précoce, plus la diminution du risque est importante. En cause : le tabac qui accroît le risque d'intolérance au glucose et de perte de sensibilité à l'insuline.

« Cet effet diabétogène du tabagisme est probablement lié à une accumulation de graisse viscérale observée chez les fumeurs qui fait le lit du syndrome métabolique dans un contexte d'insulinorésistance » explique le Professeur DURLACH

(diabétologue et tabacologue, CHU de Reims).³



+



↓

Le tabac expose tous les fumeurs à de nombreux risques mais, associé au diabète, il augmente considérablement le risque et la gravité des complications micro et macro-vasculaires. Chez les personnes diabétiques, fumer augmente les risques :



de mortalité de près de **50 %**



d'infarctus du myocarde de **51 %**



d'AVC de **54 %**



d'artériopathies périphériques de **115 %**

Que l'on soit fumeur non diabétique ou fumeur et patient diabétique, le lien entre tabagisme et diabète est très rarement fait. Il y a une grande méconnaissance sur le sujet tant de la part de la population en général que des professionnels de santé.^{2,4}

De forts enjeux liés au diabète de type 2

DES ENJEUX DE SANTÉ PUBLIQUE

Au-delà du nombre considérable de personnes touchées par cette pathologie, c'est l'**augmentation continue du taux de prévalence du diabète qui est préoccupante.**

Par ailleurs, les conséquences de cette pathologie sont trop souvent minimisées alors qu'elles représentent concrètement (en nombre de personnes) :



plus de 26 700 ont été hospitalisées pour **une plaie du pied.**



plus de 19 800 ont été hospitalisées pour **un accident vasculaire cérébral.**



plus de 8 400 ont été hospitalisées pour **une amputation de membre inférieur.**



plus de 8 100 ont été hospitalisées pour **un infarctus du myocarde transmurale.**



plus de 4 400 ont été **mises sous dialyse** ou eu **une greffe rénale.**⁵

Des enjeux d'ordre social

Il est clairement établi que **les personnes en situation de vulnérabilité sociale ont plus de risque que les autres de souffrir du diabète.**



Les personnes en situation de précarité ont plus de risque que les autres de souffrir d'obésité. Pour un revenu inférieur à 1 200 €, le pourcentage de personnes obèses est de 24,1 % contre 15 % pour la population générale. Il est à souligner que le pourcentage de personnes obèses dans la population générale reste stable alors qu'il augmente chez les personnes ayant un faible revenu.⁶ La population de personnes obèses étant beaucoup plus touchée par le diabète que la population générale (13,5 % contre 5,8 %).⁷



Par ailleurs, chez les hommes résidant dans les communes métropolitaines les plus défavorisées, la prévalence du diabète était 1,3 fois plus élevée que chez les hommes vivant dans les communes les plus favorisées. Pour les femmes, ce ratio était de 1,75.



Enfin, la prévalence du diabète traité chez les moins de 60 ans était deux fois plus élevée chez les bénéficiaires de la CMU-C (3,6 % vs 1,7 %).⁸

D'autre part, et en raison de la prise en charge tardive de la maladie, les complications du diabète sont plus fréquentes et plus graves chez ces personnes que dans la population générale.⁹

Nos sources

1 - Données de l'Assurance Maladie, Pathologies - https://data.ameli.fr/pages/pathologies/?refine.patho_niv1=Diab%C3%A8te.

2 et 4 - Quotidien du médecin, Pour une prise en charge active du tabac, n°9935, Vendredi 25 mars 2022.

Consensus d'experts - Durlach V, et al. Smoking and diabetes interplay: A comprehensive review and joint statement. *Diabetes Metab.* 2022;48(6):101370.

3 - Diabète & Obésité, Mars 2018, Volume 14, Numéro 123, p. 185.

5 - Santé publique France, Le poids du diabète en France en 2016. Synthèse épidémiologique, publié le 12 novembre 2018.

6, 7 et 9 - Obépi 2020 <https://www.sraenutrition.fr/wp-content/uploads/2021/08/Enquete-epidemiologique-sur-le-suproids-et-lobesite-Odoxa-x-Obepi.pdf>. Diabète et Obésité, Janvier 2012, Volume 7, Numéro 55.

8 - BEH, Santé Publique France, 27-28, novembre 2017.

Le dispositif de la campagne 2022

AU NIVEAU LOCAL : LES BÉNÉVOLES DE LA FÉDÉRATION PRÉSENTS SUR LE TERRAIN !

Dans les lieux publics (avec des stands sur les marchés, foires, salons, établissements de santé), **nos 100 associations fédérées et délégations déploient des actions tout au long de la semaine** pour :

- Sensibiliser, informer les personnes fumeuses (et aussi le grand public) sur l'ensemble du territoire pour prévenir le diabète de type 2, le tabagisme et les facteurs de risque associés.
- Repérer les personnes à risque de diabète de type 2 avec le questionnaire de test de risque.
- Orienter vers le pharmacien ou le médecin généraliste les personnes dont les résultats au test présentent des risques de développer un diabète.

Ce sont chaque année près de 300 actions qui sont organisées par les bénévoles des associations locales.

La carte complète des actions et des animations est accessible ici : contrelediabete.federationdesdiabetiques.org/les-actions-pres-de-chez-moi

Le site dédié de la campagne, à retrouver sur contrelediabete.federationdesdiabetiques.org/

La campagne est relayée quotidiennement sur le site de la Fédération et sur les réseaux sociaux :



De nombreux outils d'animation seront disponibles



L'affiche de la campagne



Le test de risque Findrisc révisité sur la thématique diabète et tabagisme



Des messages permettant aux bénévoles d'expliquer simplement pourquoi le tabagisme est un facteur de risque de développer un diabète de type 2



Un jeu pédagogique « La roue du diabète » pour échanger de façon ludique avec le public sur le diabète et le tabagisme comme facteur de risque de développer un diabète de type 2. Les bonnes réponses au jeu permettront de gagner une balle anti-stress destinée aux fumeurs pour les aider à arrêter de fumer.



Une vidéo expliquant simplement les effets du tabagisme sur le développement du diabète de type 2



Les outils d'aide à l'arrêt du tabac proposés par Santé Publique France, notamment Tabac Info Service

AU NIVEAU NATIONAL : UNE GRANDE CAMPAGNE DE COMMUNICATION !

Une campagne sur le Web

- La publication quotidienne d'actualités sur le site de la Fédération.
- Des articles associés à cette thématique dans la Newsletter de la Fédération.
- Une campagne de sensibilisation sur le site contrelediabete.federationdesdiabetiques.org/ mis aux couleurs de cette édition 2022 et donnant la possibilité de faire le test de risque en ligne.
- Une vidéo expliquant simplement et visuellement les effets du tabagisme sur le développement du diabète de type 2.

Une campagne via la presse

- Un dossier de presse diffusé auprès des médias print et web, grand public et spécialisés.
- Une conférence de presse de lancement organisée le 15 septembre 2022 en visioconférence, avec un représentant national de la Fédération, un représentant d'une association fédérée, le Président de la Société Francophone du Diabète, le Vice-Président de la Société Francophone de Tabacologie, la Directrice des assurées à la Caisse Nationale d'Assurance Maladie.
- Un communiqué de presse personnalisable destiné à nos associations locales pour diffusion auprès des médias locaux.

UN DISPOSITIF SPÉCIFIQUE MIS EN PLACE AUPRÈS DES PERSONNES EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ SOCIALE

Depuis 2020, 3 associations (Fédération Française des Diabétiques, Restos du Cœur et Fédération Française des Banques Alimentaires) ont décidé d'unir leurs forces pour sensibiliser les personnes en situation de vulnérabilité sociale sur le diabète et ses facteurs de risque.

UN EXEMPLE DE RECOMMANDATION POUR AIDER LES FUMEURS À ARRÊTER

VOUS PENSEZ PRÉSENTER UN RISQUE ?

Si vous ou une personne de votre entourage fume, il est recommandé de faire un test de risque ou un dépistage du diabète. La Fédération Française des Diabétiques, votre médecin traitant et votre pharmacien seront vos meilleurs alliés pour vous renseigner.

BESOIN D'AIDE POUR ARRÊTER DE FUMER ?

Le site tabac-info-service.fr vous apporte des conseils pratiques sur les façons d'arrêter, des témoignages, des astuces pour ne pas craquer. De nombreux outils gratuits sont disponibles. Au 3989, des tabacologues vous accompagnent dans votre arrêt du tabac.

Pour identifier les tabacologues ou structures de tabacologie dans votre région, consultez l'annuaire de la Société Francophone de Tabacologie : societe-francophone-de-tabacologie.org/annuaire.php

Nos partenaires

LE SOUTIEN DES INSTITUTIONNELS, PROFESSIONNELS DE SANTÉ ET DES ACTEURS ASSOCIATIFS

Comme ces trois dernières années, un relais de la campagne est réalisé également par un ensemble d'institutionnels et de professionnels de la santé notamment par les pharmaciens d'officine qui proposeront aux patients la possibilité de compléter le test de risque et d'échanger sur les thématiques de la campagne.

Nos principaux partenariats nationaux

- Le Ministère de la Santé et de la Prévention
- La Caisse Nationale d'Assurance Maladie
- La Société Francophone du Diabète
- La Société Francophone de Tabacologie
- L'Alliance du Cœur
- Le Syndicat National de Cardiologie
- L'USPO (Union de syndicats de pharmaciens d'officine)
- La FSPF (Fédération des Syndicats Pharmaceutiques de France)
- Le Cespharm (Comité d'éducation sanitaire et sociale de la pharmacie française)
- La Fédération Française des Banques alimentaires
- Les Restos du Cœur

Nos principaux partenariats locaux ou régionaux

- Les Agences Régionales de Santé
- Les Caisses Primaires d'Assurance Maladie
- Les structures accueillant des publics en situation de vulnérabilité sociale

UN DISPOSITIF DE SENSIBILISATION EN PARTENARIAT AVEC LES MUNICIPALITÉS

Pour la seconde année consécutive, nous collaborons avec les municipalités afin qu'elles relaient les messages de prévention de la campagne et adaptent le format de nos contenus à leurs besoins. Dans ce cadre, ce sont plus de 180 municipalités qui vont pouvoir mettre en place ce dispositif de sensibilisation à nos côtés. Le listing des municipalités partenaires est disponible sur demande.

Un mot d'ordre : testez-vous !

500 000 à 800 000 personnes ignorent qu'elles sont diabétiques... Pour que cette population à risque soit prise en charge au plus vite, la Fédération propose à tous un test rapide et simple pour évaluer le risque de développer un diabète : en 5 minutes et 8 questions, la personne saura si elle est exposée ou non au risque de développer le diabète de type 2.

C'est simple, c'est rapide et c'est ici !

contrelediabete.federationdesdiabetiques.org/le-test



Le test FINDRISC est recommandé par la Haute Autorité de Santé, reconnu au niveau international et approuvé par les instances de santé françaises. Le résultat de ce test est une estimation du risque. Il ne constitue en aucun cas un diagnostic, seul le résultat d'une prise de sang à jeun peut permettre de conclure à un diagnostic.

8 QUESTIONS POUR ÉVALUER VOTRE RISQUE

Voici le **FINDRISC***, Finnish Diabetic Risk Score, qui va vous permettre d'évaluer votre risque de développer un diabète de type 2. Si ses résultats vous y incitent, nous vous conseillons d'effectuer un diagnostic complet auprès de votre médecin traitant.

1 Quel âge avez-vous ?

- Moins de 35 ans (0 POINT) Entre 35 et 44 ans (1 POINT)
 Entre 45 et 54 ans (2 POINTS) Entre 55 et 64 ans (3 POINTS)
 Plus de 64 ans (4 POINTS)

2 Quel est votre tour de taille au niveau du nombril ?

HOMME

- Moins de 94 cm (0 POINT)
 94-102 cm (3 POINTS)
 Plus de 102 cm (4 POINTS)

FEMME

- Moins de 80 cm (0 POINT)
 80-88 cm (3 POINTS)
 Plus de 88 cm (4 POINTS)

3 Un membre de votre famille est-il atteint de diabète ?

- Non (0 POINT)
 Oui, un membre de la famille plus éloignée : un grand-parent, une tante, un oncle, un(e) cousin(e) (3 POINTS)
 Oui, un membre de la famille proche : un père, une mère, un enfant, un frère, une sœur... (5 POINTS)

4 Pratiquez-vous au moins 30 minutes d'activité physique par jour ?

- Oui (0 POINT) Non (2 POINTS)

5 Combien de fois mangez-vous des légumes et des fruits ?

- Tous les jours (0 POINT) Pas tous les jours (1 POINT)

6 Vous a-t-on déjà prescrit des médicaments contre l'hypertension ?

- Non (0 POINT) Oui (2 POINTS)

7 Vous a-t-on déjà découvert un taux de sucre sanguin élevé ?

- Non (0 POINT) Oui (5 POINTS)

8 Quel est votre indice de masse corporelle (IMC) ?

L'IMC est calculé de la façon suivante : poids corporel (en kg) divisé par la taille (en m) au carré. Il peut aussi être trouvé dans le tableau ci-dessous.

- Moins de 25 kg/m² (0 POINT)
 Entre 25 et 30 kg/m² (1 POINT)
 Plus de 30 kg/m² (3 POINTS)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| Taille en mètres | 1,95 | 13 | 14 | 16 | 17 | 18 | 20 | 21 | 22 | 24 | 25 | 26 | 28 | 29 | 30 | 32 | 33 |
| 1,90 | 14 | 15 | 17 | 18 | 19 | 21 | 22 | 24 | 25 | 26 | 28 | 29 | 30 | 32 | 33 | 35 | |
| 1,85 | 15 | 16 | 18 | 19 | 20 | 22 | 23 | 25 | 26 | 28 | 29 | 31 | 32 | 34 | 35 | 37 | |
| 1,80 | 15 | 17 | 19 | 20 | 22 | 23 | 25 | 26 | 28 | 29 | 31 | 32 | 34 | 35 | 37 | 39 | |
| 1,75 | 16 | 18 | 20 | 21 | 23 | 24 | 26 | 28 | 29 | 31 | 33 | 34 | 36 | 38 | 39 | 41 | |
| 1,70 | 17 | 19 | 21 | 22 | 24 | 26 | 28 | 29 | 31 | 33 | 35 | 36 | 38 | 40 | 42 | 43 | |
| 1,65 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 29 | 31 | 33 | 35 | 37 | 39 | 40 | 42 | 44 | 46 | |
| 1,60 | 20 | 21 | 23 | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 | 37 | 39 | 41 | 43 | 45 | 47 | 49 | |
| 1,55 | 21 | 23 | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 | 37 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | |
| 1,50 | 22 | 24 | 27 | 29 | 31 | 33 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 47 | 49 | 51 | 53 | 56 | |
| | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 | |
| | Poids en kilo | | | | | | | | | | | | | | | | |

Additionnez les points correspondant à vos réponses et notez le chiffre dans cette case

=

pts

QUEL EST VOTRE RISQUE DE DEVENIR DIABÉTIQUE D'ICI 10 ANS ?

EN DESSOUS DE 7 POINTS

Votre risque de développer un diabète de type 2 est faible. Cependant, votre état de santé peut évoluer. Pour préserver cet acquis, il vous faut maintenir de bonnes habitudes de vie en ayant recours à une alimentation saine et à une activité physique régulière.

ENTRE 7 ET 11 POINTS

Une certaine prudence sera de mise, même si votre risque de devenir diabétique de type 2 n'est que légèrement accru. Retrouvez tous les conseils pratiques pour bien manger et bien bouger au dos de cette plaquette et sur le site www.contrelediabete.fr

DE 12 À 14 POINTS

Antécédents familiaux, surpoids ou manque d'activité physique : le diabète de type 2 n'est pas une fatalité ! Il est important de faire preuve de vigilance concernant votre alimentation et votre activité physique. Retrouvez les conseils pratiques pour bien manger et bien bouger ci-contre et sur le site www.contrelediabete.fr, n'hésitez pas à contacter votre médecin traitant pour vous y aider.

DE 15 À 20 POINTS

Un tiers des patients présentant ce grade de risque deviendront diabétiques de type 2 au cours des 10 prochaines années. Ne sous-estimez pas cette situation. N'hésitez pas à vous faire accompagner par un professionnel de santé ou parlez-en à votre médecin.

PLUS DE 20 POINTS

Votre risque de développer un diabète de type 2 est élevé et il se peut que vous soyez déjà atteint de diabète. C'est le cas pour 35 % des personnes qui totalisent un score de plus de 20 points. Cependant, ce test ne remplace pas un diagnostic. Un rendez-vous avec votre médecin traitant est indispensable dans les meilleurs délais.

* Evaluation of the Finnish Diabetes Risk Score 2007 – Prof. Dr. med. Peter E.H. Schwarz – Medical Faculty Carl-Gustav-Carus Technical University Dresden – en coopération avec la German Diabetes Foundation.

Le test Q Diabetes Risk, disponible seulement en langue anglaise, vous permettra aussi d'approfondir vos connaissances car il comprend le facteur tabac dans ses questions. N'hésitez pas à vous renseigner.



**Fédération Française
des Diabétiques**

La Fédération est une association de patients, au service des patients et dirigée par des patients. Avec son réseau d'environ 100 associations locales et de délégations, réparties sur l'ensemble du territoire et son siège national, elle a pour vocation de représenter les 4 millions de personnes atteintes de diabète.

Fondée en 1938, reconnue d'utilité publique en 1976 et agréée depuis 2007 par le Ministère de la santé pour la représentation des usagers, elle est totalement indépendante de toute institution publique, de tout organisme ou entreprise privée, et de toute corporation professionnelle.

La Fédération Française des Diabétiques s'est donné 3 missions sociales :

- Informer, accompagner et prévenir : les personnes atteintes de diabète, leur entourage et toutes les personnes à risque.
- Défendre individuellement et collectivement les droits des patients. Le service « Diabète et Droits » se tient à votre disposition. Vous pouvez lui envoyer un email à : juriste@federationdesdiabetiques.org
- Soutenir la recherche et l'innovation pour améliorer la qualité de vie des patients. Pour en savoir plus : diabetelab.federationdesdiabetiques.org



Pour en savoir plus :

www.federationdesdiabetiques.org



Facebook - www.facebook.com/Federation.francaise.des.diabetiques



Twitter - www.twitter.com/FederationAFD



Instagram - www.instagram.com/federationafd/



LinkedIn - www.linkedin.com/company/1141302/



Youtube - www.youtube.com/channel/UCZX6vzyBn70fo8OT-dQRJXA