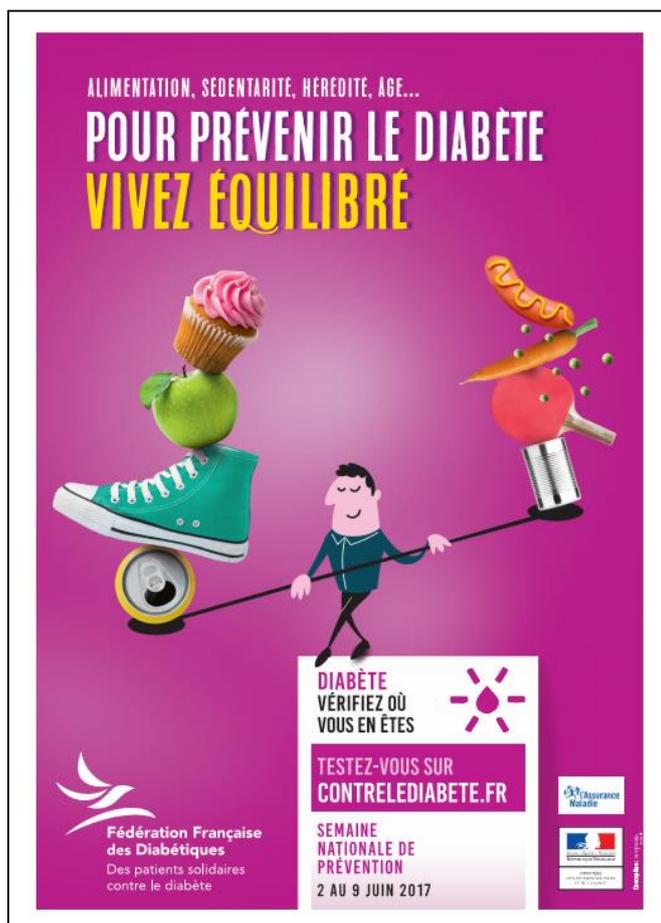




**Fédération Française
des Diabétiques**

Des patients solidaires contre le diabète

Dossier de presse



Pour prévenir le diabète, vivez équilibré

Semaine Nationale du Prévention du Diabète

Du vendredi 2 au vendredi 9 juin 2017

Contact presse :

Agence PRPA

Isabelle Closet – Tel : 01 77 35 60 95 – Port. 06 28 01 19 76

Mail : isabelle.close@prpa.fr

Sommaire

Edito de Gérard Raymond, Président de la Fédération Française des Diabétiques

1. L'équilibre au cœur de la prévention du diabète de type 2
2. La 6^{ème} semaine nationale de prévention du diabète
« Pour prévenir le diabète, vivez équilibré »
3. « Vivre équilibré » - c'est essentiel pour un diabétique
4. La Fédération Française des Diabétiques

EDITO

La Fédération Française des Diabétiques, fidèle à ses valeurs et ses missions organise pour la sixième année consécutive la « Semaine Nationale de Prévention du Diabète » (du 2 au 9 juin prochains) dédiée à l'équilibre.

Pour les citoyens en général et les diabétiques en particulier, il est nécessaire de trouver un juste équilibre entre plaisir (aliments sains et activité physique) et vigilance (aliments trop sucrés, trop gras, sédentarité).

Cette semaine donne lieu à une mobilisation de l'ensemble des acteurs de santé concernée par cette maladie :

- *sur l'ensemble du territoire, nos associations fédérées organisent des actions de terrain en allant à la rencontre des citoyens afin de les sensibiliser au risque de diabète,*
- *l'Assurance Maladie et la Direction Générale de la Santé nous apportent une nouvelle fois leur soutien,*
- *les professionnels de santé (médecins et pharmaciens) la diffusent amplement,*
- *Et nous comptons sur vous, médias, pour également la relayer très largement.*

Avec un taux de prévalence de 5,4%, un coût de 20 milliards d'euros, les 4 millions de personnes atteintes de diabète qui vivent en France méritent que l'on s'intéresse à elles, et surtout celles qui sont à risque.

En effet, nous pouvons prévenir le diabète de type 2 grâce notamment à une information et une sensibilisation auprès de tous.

Être informé, c'est commencer à être acteur de sa santé. Fort de cette conviction, la Fédération se donne pour ambition de donner une information de qualité, centrée sur les besoins des patients et d'être active face à la pandémie du diabète.

Gérard Raymond,
Président de la Fédération Française des Diabétiques

Testez-vous :

*Dans le cadre de cette semaine de prévention, j'encourage tout le monde ; petits et grands ; à faire le test en ligne <http://contrelediabete.federationdesdiabetiques.org>. Ce test appelé également **FINDRISC**, reconnu internationalement et approuvé par les instances de santé française permet d'évaluer son risque face au diabète en quelques clics. Ces petits gestes peuvent être déterminants pour tous !*

Informez-vous :

La Fédération propose également de nombreuses animations toute la semaine dans toute la France pour informer le public de manière ludique et conviviale. Découvrez les animations près de chez vous

<http://contrelediabete.federationdesdiabetiques.org/les-actions-pres-de-chez-moi/>

Rendez-vous sur <http://contrelediabete.federationdesdiabetiques.org> et découvrez comment un mode de vie plus équilibré peut faire reculer le diabète !

1/ L'équilibre au cœur de la prévention du diabète de type 2

Le diabète est une maladie chronique dont la prévalence (5,3%) ne cesse d'augmenter (+2,9%/an)¹. Outre les facteurs génétiques, cette progression est liée à l'évolution de ses principaux facteurs de risque : vieillissement de la population, obésité et sédentarité. La prise en charge précoce du diabète permet de réduire le nombre de complications, qui contribuent fortement au coût global de cette pathologie pour le système de santé (7,7 milliards d'euros)².

Une pathologie lourde de conséquences

Le diabète est une maladie chronique qui se caractérise par un taux anormalement élevé de glucose dans le sang due à une insuffisance acquise, habituellement brutale totale et définitive de la production d'insuline (diabète de type 1) ou à une mauvaise efficacité de cette hormone associée à une réduction progressive de sa sécrétion (diabète de type 2).

- **Le diabète de type 1** dit « insulino-dépendant » est une **maladie auto-immune** dans laquelle le pronostic vital est engagé. Il concerne environ 10 % des personnes diabétiques. Il survient brutalement lorsque **le pancréas ne fabrique plus suffisamment d'insuline**. Sa manifestation soudaine, chez des personnes souvent jeunes, se traduit par des crises symptomatiques : soit intense, urines abondantes et fréquentes, amaigrissement rapide. Pour des raisons encore inconnues, les anticorps et les cellules immunitaires détruisent les cellules qui sécrètent l'insuline : les cellules bêtas du pancréas. Ces cellules sont regroupées en amas, appelés îlots de Langerhans.
- **Le diabète de type 2**, résulte de la **mauvaise utilisation de l'insuline par les cellules de l'organisme** (insulinorésistance). Il apparaît généralement chez des personnes âgées de plus de quarante ans et concerne plus de 90% des personnes diabétiques. Il n'existe pas une cause précise mais un ensemble de facteurs :
 - > **facteur génétique** : le facteur familial est tout à fait prépondérant. Des antécédents de diabète du même type sont souvent présents dans la famille.
 - > **facteurs environnementaux** : alimentation déséquilibrée, manque d'activité physique, responsables du surpoids.

Sournois et indolore, le diabète de type 2 est une maladie évolutive qui peut passer longtemps inaperçue. Selon certaines estimations, il s'écoule, en moyenne, 5 à 10 ans entre l'apparition des premières hyperglycémies et le diagnostic. Deux anomalies sont responsables de l'hyperglycémie :

- > **l'insuline agit mal**. C'est l'insulinorésistance. Cette résistance épuise progressivement le pancréas qui finit par ne plus assurer une production suffisante d'insuline. Ainsi, le glucose ne pénètre pas dans les cellules du corps et reste dans la circulation sanguine. Le taux de glucose dans le sang n'est alors plus régulé par l'insuline.
- > **le pancréas fabrique toujours de l'insuline mais pas suffisamment**, par rapport à la glycémie. Il s'agit de l'insulinopénie.

La gravité de cette maladie tient principalement à ses complications, notamment au niveau des petits vaisseaux, pouvant entraîner un risque de cécité et d'insuffisance rénale. Elle peut aussi atteindre les gros vaisseaux et les fibres nerveuses, étant alors cause d'accidents cardiovasculaires et d'amputations.

¹ http://invs.santepubliquefrance.fr//beh/2015/34-35/2015_34-35_1.html

² http://www.ameli.fr/fileadmin/user_upload/documents/cnamts_rapport_charges_produits_2017.pdf

Complications majeures du diabète* :

- **Un risque d'amputation** 7 fois plus élevé que la population non diabétique : en 2013, plus de 20 000 diabétiques ont été hospitalisés pour une plaie du pied, dont 8 000 ont entraîné une amputation.
- **Un risque d'insuffisance rénale chronique terminale** 9 fois plus important : 4 256 diabétiques ont eu besoin d'un traitement de suppléance en 2013 (dialyse).
- **Un risque d'infarctus du myocarde** 2,2 fois plus élevé : près de 12 000 diabétiques hospitalisés en 2013.
- **Un risque important d'accident vasculaire cérébral** : 17 000 diabétiques hospitalisés en 2013.

*http://invs.santepubliquefrance.fr//beh/2015/34-35/2015_34-35_1.html

« Vivez équilibré » LA prévention diabète à adopter

Prévenir le diabète, c'est ne pas penser son mode de vie comme un problème ou une punition mais trouver un bon équilibre entre mesures bonnes pour la santé et plaisir.

Tous les jours, nous sommes amenés à faire des choix qui influent sur notre santé. Cinq mesures clés importantes permettent d'acquérir un mode de vie sain en vue de prévenir l'apparition d'un diabète de type 2 et de diminuer aussi le risque de développer d'autres maladies.

1/ Priorité au dépistage

Si le diabète se développe à bas bruit pendant des années avant de se manifester gravement, quelques signes doivent alerter et conduire au dépistage : parents diabétiques, IMC (Indice de Masse Corporelle) élevé, tours de taille et de l'abdomen trop importants, sédentarité, stress, hypertension, artérite, hypercholestérolémie, hypertriglycéridémie, fatigue constante, malaises après des repas, bouche sèche, infections récidivantes et durables, soif, envie fréquente d'uriner, apnée du sommeil, tabagisme...

Le dépistage se fait grâce à une prise de sang pour mesurer la glycémie à jeun en laboratoire d'analyses médicales. Et pour savoir si l'on est à risque de diabète, la Fédération Française des Diabétiques incite chacun d'entre nous à faire un test. C'est simple, c'est rapide et c'est en ligne ici :

<http://contrelediabete.federationdesdiabetiques.org/le-test/>

2/ Maintenir son poids santé et s'y sentir bien

Pour avoir une réelle estimation du poids idéal, rien ne remplace une consultation chez un médecin ou un diététicien qui offriront une analyse personnalisée. Le calcul de l'IMC reste aussi un bon indicateur.

3/ Manger équilibré avec plaisir

Il s'agit surtout de garder le plaisir gustatif et varier les aliments en respectant quelques simples règles :

- Faire trois repas par jour et manger à heures régulières. Cela permet de mieux gérer sa faim et d'éviter les « grignotages ».
- Limiter la consommation d'aliments très gras et de produits sucrés. Privilégier les matières grasses de bonne qualité. Réduire le sel.
- Consommer à chaque repas : des fruits et des légumes, des aliments protéiques, des féculents, des laitages, de l'eau, dans des proportions adaptées.
- Lire attentivement les étiquettes des produits pour éviter les pièges du trop sucré, trop salé ou trop gras
- Éviter les plats cuisinés et privilégier le fait maison.

Et... se libérer des addictions notamment tabac et alcool

Consultez l'avis de l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) sur les repères de consommation alimentaire :

<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0103Ra-1.pdf>

4/ Bouger joyeusement

La vaste étude, « Diabetes Prevention Program »,³ avait démontré que des individus à risque qui pratiquaient 30 minutes par jour d'activité physique et qui avaient réussi à perdre de 5 % à 7 % de leur poids diminuaient de 58 % leur risque de devenir diabétique.

En outre, faire régulièrement de l'exercice physique est également bénéfique sur le plan cardio-vasculaire ; aide à maintenir ou perdre du poids ; limite également le stress, permet de combattre la déprime et améliore la condition physique générale.

Actuellement, il est recommandé de faire 2h30 de l'activité physique par semaine, réparties en plusieurs séances d'au moins 30 minutes. Pour retrouver la forme, il est préférable de privilégier les activités physiques douces comme la natation, le vélo et la marche rapide, à raison d'une demi-heure par jour. Chaque occasion pour atteindre les 30 minutes par jour d'activité physique est bonne : préférer les escaliers à l'ascenseur, aller à pied au travail ou faire une partie du trajet en marchant, jardiner, danser, courir... Il y a plus de chances de se tenir à une activité quand elle apporte du plaisir.

En l'absence de réelle motivation au départ, il faut se convaincre que non seulement l'exercice est bon pour la santé physique, mais aussi pour la santé mentale, en tant que source de plaisir et de bien-être.

5/ Contrôler son stress

Le stress provoque la libération de certaines hormones, dont le cortisol, qui occasionnent une hausse de la glycémie. Ce phénomène est généralement bien contrôlé. Par contre, chez les personnes qui ont une prédisposition génétique au diabète et qui subissent un stress chronique, on observe une élévation plus importante et persistante de la glycémie. À long terme, cette réponse au stress contribuerait à accroître la résistance à l'insuline et favoriserait le développement du diabète de type 2 (FID 2002)⁴. De plus, le stress chronique et la dépression sont souvent associés à une diminution de l'activité physique et à une augmentation des apports alimentaires, ce qui peut engendrer un gain de poids et nuire à la prévention du diabète.

Parole de patient

« L'équilibre ne consiste pas à tenir sur un fil au risque de tomber, non l'équilibre c'est d'arriver à glisser sur des montagnes plus douces, de descendre des pentes moins raides, de grimper des sommets moins pentus et moins élevés. Tout l'enjeu est là. Le contrôle est là pour cela, non pour obtenir une ligne plate et illusoire mais pour que l'oscillation soit moins forte » extrait du livre SangSucre – Juliette de Salle

³ <https://www.niddk.nih.gov/about-niddk/research-areas/diabetes/diabetes-prevention-program-dpp/Pages/default.aspx>

⁴ Fédération Internationale du Diabète, 2002

2/ La 6^{ème} Semaine nationale de prévention du diabète – du 2 au 9 juin 2017

Pour la 6^{ème} semaine nationale de prévention du diabète, la Fédération Française des Diabétiques a choisi de construire son action de prévention autour d'une notion-clé : **l'équilibre**.

Les 5 objectifs majeurs :

- Augmenter la connaissance du diabète partout en France,
- Sensibiliser les personnes à risque de diabète avec un test simple, rapide, et reconnu,
- Encourager les comportements préventifs de chacun,
- Positionner la Fédération Française des Diabétiques comme un acteur leader de cette semaine de prévention,
- Mobiliser tous les acteurs de la santé concernés.

Une campagne axée sur la prévention

Cette semaine de prévention est un temps fort qui mobilise toutes les forces : grand public, acteurs de santé et institutionnels.

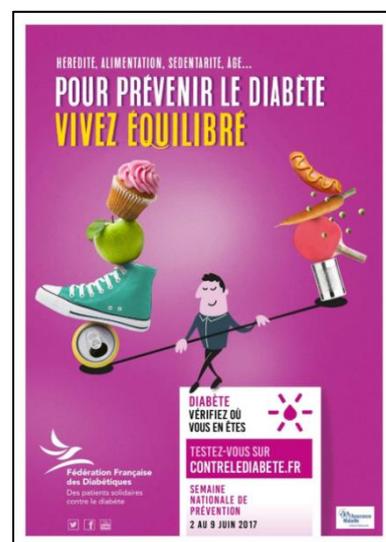
Avec un univers coloré et ludique, le visuel de la nouvelle campagne illustre ainsi la nécessité de savoir trouver un juste équilibre entre plaisir (aliments sains et activité physique) et vigilance (aliments trop sucrés, trop gras, sédentarité).

Le petit personnage, auquel il est aisé de s'identifier, recherche cet équilibre dans la vie quotidienne, grâce à une alimentation équilibrée et une activité physique régulière. Il invite le grand public à compléter le test pour évaluer le risque de développer le diabète.

La campagne sera visible à plusieurs endroits et sera relayée sur différents supports : dans les villes en affichage, à la radio et à la télé sur les chaînes locales, sur internet et les réseaux sociaux.

La campagne en images et en son :

- L'affiche officielle
- Le bloc marque de la campagne
- Le spot radio
- Les chroniques de l'émission « Place à la santé »
- Le dossier de presse
- Et aussi la campagne à découvrir sur les réseaux sociaux, avec notamment des recettes proposées au format vidéo-live à partir du panier des participants proposé via #contrelediabete.



Une incitation à la prévention : un test simple en ligne

700 000 diabétiques s'ignorent ... pour que cette population à risque soit prise en charge au plus vite la Fédération propose à tous les Français un test rapide et simple pour évaluer le risque de développer un diabète : en 30 secondes et 8 questions, l'internaute saura s'il est exposé ou non au risque de développer le diabète de type 2. Ce questionnaire - le « Findrisc » - est validé par les autorités de santé internationales.

« Il est important que chacun fasse ce test et puisse ensuite consulter son médecin généraliste pour avoir plus d'information sur son risque face au diabète car plus on agit tôt, plus on prévient la survenue du diabète et a fortiori de ses complications », rappelle Gérard Raymond.

C'est simple, c'est rapide et c'est ici ! <http://contrelediabete.federationdesdiabetiques.org/le-test/>

Des animations proposées partout en France

Du 2 au 9 juin 2017, les bénévoles des 87 associations locales de la Fédération Française des Diabétiques organiseront des rencontres pour aider le public à mieux comprendre le diabète à travers des échanges sur la maladie et ses conséquences. Au programme : des stands, des conférences, des rencontres avec le public dans les établissements de santé et des ateliers cuisine avec les banques alimentaires.

Des animations permettront aux bénévoles d'informer le public sur le diabète de manière ludique, avec des jeux sur la teneur en sucres des aliments, combattre les idées reçues et permettre d'engager une discussion et surtout de proposer de compléter le test qui permettra à chacun d'évaluer son risque de développer le diabète.

Retrouvez la carte des manifestations locales organisées par les associations fédérées : <http://contrelediabete.federationdesdiabetiques.org/les-actions-pres-de-chez-moi/>

Une mobilisation sur les réseaux sociaux

Pendant toute la semaine, des conseils, recettes et astuces pour équilibrer son alimentation seront diffusés sur la page de la Fédération par un blogueur très actif sur les réseaux sociaux, et une diététicienne. Avec quelques ingrédients simples et de saison, tout le monde pourra reproduire ces recettes et les partager sur les réseaux sociaux... photos et vidéos gourmandes à l'appui !

3/ « Vivre équilibré » c'est essentiel pour un diabétique

Pour le diabétique, tout est une question d'équilibre à commencer par celui de sa glycémie. Outre les traitements, le mode de vie fait partie intégrante de la prise en charge qui s'appuie sur deux grands piliers que sont l'alimentation et l'activité physique.

L'alimentation

Quelle que soit la forme de diabètes 1 ou 2, sous traitement ou pas, l'alimentation joue un rôle primordial dans la gestion et l'équilibre de la maladie afin d'obtenir une glycémie normale.

« Pas de produits sucrés, éviter certains fruits, limiter le plus possible sa consommation de pain et de féculents » ont été longtemps les consignes délivrées aux personnes diabétiques, sans distinction. Mais halte aux idées reçues ! Diabète ou pas, les glucides sont indispensables et représentent le principal « carburant » de l'organisme. Ils doivent être apportés à chacun en fonction de ses besoins.

Avec un diabète de type 2, l'objectif est de rééquilibrer son alimentation selon deux grands principes à retenir :

- Réduire l'apport en graisses (lipides) car l'excès de gras est le principal responsable des glycémies élevées et entretient l'excès de poids
- Consommer suffisamment de sucres (glucides) mais en choisissant d'abord ceux apportés par les féculents (produits céréaliers et les légumes secs)

La Fédération rappelle qu'il n'y a pas d'interdits stricts, mais des aliments dont la consommation doit être modérée notamment les produits gras et sucrés.

L'alimentation des personnes diabétiques doit ressembler à celle du reste de la population et s'appuyer sur les recommandations du Plan National Nutrition Santé (PNNS) initié par l'Institut National de Prévention et d'Education à la Santé (INPES).

L'activité physique

L'activité physique fait partie intégrante du traitement du diabète. Elle augmente l'utilisation du sucre par les muscles, aide le corps à mieux répondre à l'action de l'insuline, et diminue les facteurs de risque pour les maladies cardiovasculaires, les crises cardiaques, les complications podologiques (pouvant aboutir à l'amputation). Le sport est aussi facteur d'intégration sociale (surtout pour les jeunes) et contribue au bien-être psychologique.

Les recommandations mondiales actuelles conseillent d'effectuer au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour.

4/ La Fédération Française des Diabétiques

La Fédération Française des Diabétiques est une association de patients, au service des patients et dirigée par des patients. Avec son réseau de 87 associations locales, réparties sur l'ensemble du territoire et son siège national, elle a pour vocation de représenter les 4 millions de patients diabétiques.

Créée en 1938, la Fédération Française des Diabétiques, est reconnue d'utilité publique en 1978, et agréée par le Ministère de la santé depuis 2007. Elle est totalement indépendante de toute institution publique, de tout organisme ou entreprise privée, et de toute corporation professionnelle.

Fort de cette indépendance, la Fédération bénéficie d'une légitimité reconnue auprès des pouvoirs publics, des professionnels de santé et des industriels.

Agréée depuis 2007 par le Ministère de la santé, la Fédération a reçu la Médaille d'or de l'Académie de médecine en 2009. Pleinement engagée dans la gouvernance de la santé, elle se positionne comme un interlocuteur référent dans les décisions de santé publique.

Entraide, solidarité et engagement sont les 3 valeurs sur lesquelles reposent ses missions.

La Fédération Française des Diabétiques s'est donnée 4 missions :

- **Défendre et protéger les droits** des personnes atteintes de diabète
- **Accompagner** les personnes diabétiques
- **Informier et prévenir** le plus grand nombre sur la maladie
- **Soutenir la recherche et l'innovation** en diabétologie

La Fédération en quelques chiffres :

- près de 90 associations fédérées sur tout le territoire
- 160 000 membres actifs (donateurs, adhérents, abonnés, Diabèt'Acteurs,...),
- 1 500 bénévoles permanents,
- 19 salariés au siège,
- 20 000 personnes accompagnées chaque année,
- 600 actions de sensibilisation,
- 300 conférences par an,
- 260 000 visiteurs par mois en moyenne sur le site internet.

La Fédération Française des Diabétiques est dirigée par un Conseil d'Administration de 24 membres et par un Bureau de 7 membres.