

COMMUNIQUE DE PRESSE

Saint-Denis, le 22/09/2022

MIEUX MANGER, MIEUX BOUGER, REPERER LA MALADIE : 3 REFLEXES SIMPLES POUR LA PREVENTION DU DIABETE A LA REUNION

Le diabète est une maladie chronique fréquente sur l'île avec près de 10% de la population atteinte et traitée chaque année.

Cette forte prévalence de la maladie à La Réunion, associée trop souvent à des complications sévères pour les patients, représente un enjeu de santé publique persistant nécessitant la mobilisation de tous. Du 23 au 30 septembre se tient la Semaine nationale de prévention du diabète. Différentes actions sont proposées aux Réunionnais au cours de cette semaine afin de les informer et de les sensibiliser aux bonnes attitudes à adopter pour prévenir la maladie : mieux manger, mieux bouger et repérer les facteurs de la maladie.

Cet événement est l'occasion d'informer le grand public sur les facteurs de risques et sur les ressources existant pour prévenir le diabète.

Le diabète à La Réunion, une pathologie chronique et des risques de complications graves

Avec un nombre de malades 2 fois plus élevé qu'en métropole et une entrée dans la maladie plus précoce (moyenne d'âge des patients de 62 ans à La Réunion contre 67 ans au niveau national), La Réunion constitue un territoire particulièrement touché par cette maladie chronique.

Un taux de complications élevé est également observé sur l'île (insuffisance rénale, complications ophtalmologiques, amputations), dû à un diagnostic tardif (1 diabétique sur 3 ignore sa maladie).

- Le diabète concerne près de 80 000 Réunionnais soit près de **10%** de la population
- La maladie concerne davantage les femmes et augmente avec l'âge :
 - ⇒ **3** personnes sur **10** sont diabétiques après 65 ans

Retrouvez l'ensemble des indicateurs clés du diabète à La Réunion dans la publication « 5ème édition des chiffres clés sur le diabète et les patients diabétiques à La Réunion » de l'Observatoire Régional de la Santé ([cliquez ici](#))

Les partenaires engagés dans la lutte contre la maladie



La lutte contre le diabète et la promotion d'une meilleure nutrition constituent une priorité de santé pour La Réunion : l'ARS et 12 partenaires (Académie de La Réunion, DAAF, DRAJES, Région, Conseil départemental, Association des maires, Assurance Maladie, Mutualité de la Réunion, Tip@santé (interURPS), SEDMER, CIC-EC du CHU, France Assos Santé) sont mobilisés autour d'un plan ambitieux : le Programme Réunionnais de Nutrition et de lutte contre le diabète (PRND) 2020-2023.

En savoir plus : [Le Programme Réunionnais de Nutrition et de lutte contre le Diabète \(PRND\) 2020-2023](#)

Trois réflexes au quotidien pour prévenir le diabète

Organisée par la Fédération française des diabétiques, la Semaine nationale de prévention du diabète vise à sensibiliser le plus grand nombre aux facteurs de risque et aux comportements de prévention du diabète de type 2. La 11^{ème} édition se déroule du 23 au 30 septembre 2022.

Parmi les facteurs de risque majeurs du diabète de type 2, certains ne sont pas modifiables comme l'âge et le patrimoine génétique, mais d'autres sont liés aux habitudes de vie sur lesquelles chacun peut agir. Prévenir le diabète c'est : mieux manger, mieux bouger et repérer les facteurs de risques et dépister.

• Prévenir le diabète c'est ... mieux manger !

Le diabète est fortement déterminé par les comportements nutritionnels.

A La Réunion, on constate des habitudes nutritionnelles éloignées des recommandations :

- **Près d'un réunionnais sur 2 est en surcharge pondérale, et l'obésité concerne 16% de la population de 15 ans et + ;**
- **91% des réunionnais déclarent manger moins de 5 fruits ou légumes par jour ;**
- **76% des réunionnais déclarent moins de 30 minutes de marche ou de vélo par jour ; 14% de la population déclarent n'avoir aucune activité physique.**

Retrouvez des vidéos de recettes et d'autres outils sur les habitudes nutritionnelles :

- Sur le site masanté.re avec les [vidéos « Dan zot marmite »](#)
- Sur le site Pilonpilé.re
- Sur le site internet de l'ARS avec les [vidéos « Arrange nout zassiette et met out basket »](#), avec l'humoriste Marie-Alice Sinaman

• Prévenir le diabète c'est ... mieux bouger !

L'activité physique est la deuxième habitude de vie sur laquelle chacun peut agir. Une pratique d'activité physique régulière permet de réduire le risque de devenir diabétiques et de manière globale permet de prévenir les maladies chroniques.

L'activité physique inclut les activités du quotidien, des loisirs ou sportives et doit être adaptée à chacun. A La Réunion, l'offre de sport santé est maintenant bien développée et mise à disposition de la population sur tout le territoire.

La presse sera invitée à participer à une action de communication le 30 septembre. L'ARS Réunion et la Délégation Régionale Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports (DRAJES) partageront les avancées dans le domaine du sport santé et lanceront un site dédié.

• Prévenir le diabète c'est ... repérer et dépister la maladie !

Il est important d'améliorer le diagnostic précoce du diabète de type 2 et le repérage des patients atteints de pré-diabète, afin qu'ils puissent s'engager dans un parcours de soins. Lorsque le pré-diabète est diagnostiqué et pris en charge à temps, la maladie peut être évitée.

Depuis 2021, l'outil « FindRisk Péi » est déployé dans l'île. Ce test, adapté à la population réunionnaise, permet d'identifier si une personne est à risque de devenir pré-diabétique ou diabétique.

VENEZ NOUS RENDRE VISITE
SUR WWW.PREDIABRUN.RE



Ici, calculez votre risque
de devenir diabétique

Pour en savoir plus sur le « FindRisk Péi », visionnez la vidéo de présentation sur masanté.re : « 5 questions sur » au Pr Estelle Nobecourt, endocrino-diabétologue au CHU. [cliquez ici](#)

Quelques exemples d'actions organisées dans le cadre de cette semaine de prévention

Vendredi 23 septembre 2022

Diffusion du 4^{ème} numéro de la Newsletter « Le PRND en actions ! »

A destination des professionnels, elle facilite le partage d'informations sur les actualités du PRND.

Samedi 24 septembre 2022, à partir de 17h, parvis de la mairie du Tampon

Événement « Soyez actif – Sentez-vous sport » organisé Par la Maison Sport Santé EKILIB.RE et la commune

Au-delà des activités sportives proposées, le public aura la possibilité de rencontrer l'équipe de l'Association France Diabète (AFD 974) et d'utiliser l'outil de repérage Find Risk Péi.

Dimanche 25 septembre 2022, de 9h à 15h, Jardin de l'Etat

Journée départementale du CODEP EGV, en partenariat avec le Comité Régional Olympique Sportif (CROS) et la CRC

Le Comité Départemental qui dépend de la Fédération Française d'Education Physique et de Gym Volontaire (CODEP EPGV) est engagé depuis plusieurs années pour le sport santé. Le public est invité à venir pratiquer des activités sportives et faire le point sur ses facteurs de risque du diabète avec l'AFD 974.

Vendredi 30 septembre 2022, à partir de 9h, Saint-Paul

Lancement officiel du site Sport Santé Bien-être !

La plateforme de ressources dédiée au Sport Santé Bien-être sera officiellement lancée par la DRAJES et l'ARS, avec le soutien de l'IREPS Réunion. Ce site destiné grand public et aux professionnels présente tous les créneaux sport santé labellisés.

Vendredi 30 septembre 2022, en ligne

Trap ton basket et viens découvrir le sport santé bien être !

La série "Trap ton basket", produite depuis 3 ans par masanté.re et présentée par Grégory Caderby, coach en activité physique adaptée, met à l'honneur cette année les activités labellisées Sport Santé Bien Être ! 4 épisodes sont prévus cette année, venez découvrir le premier de la série intitulé "Le Handfit : un sport collectif qui promeut la santé et le bien-être".

Au cours de la semaine

Mise à disposition d'un kit de prévention par la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) Grand Sud Réunion

La CPTS travaille en collaboration avec les maisons de santé pluri-professionnelles de Saint-Philippe et de Petite-Ile ainsi que les autres professionnels de santé du territoire pour déployer des actions de dépistage tout au long de la semaine de la prévention du diabète. L'objectif est de dépister le maximum de personnes diabétiques et de personnes pré-diabétiques afin de les faire entrer le plus tôt possible dans un parcours de santé.