



## COMMUNIQUE DE PRESSE

Saint-Denis, le 2 juin 2023

### Semaine nationale de la prévention du diabète du 2 au 9 juin : L'activité physique, un atout majeur pour prévenir cette maladie

SEMAINE NATIONALE DE PRÉVENTION DU  
DIABÈTE 2023



Du 2 au 9 juin 2023 se tient la Semaine nationale de la prévention du diabète. Ce rendez-vous annuel est organisé par la Fédération Française des Diabétiques (FFD), représentée au niveau régional par l'Association des diabétiques de La Réunion (AFD974).

Pour cette 12<sup>ème</sup> édition, l'accent est mis sur l'activité physique et la lutte contre la sédentarité. Savez-vous que l'activité physique a pour effet de réduire de 30 à 50% la survenue d'un diabète de type 2 ?

A l'occasion de cette semaine, l'ARS La Réunion rappelle les recommandations nutritionnelles et les réflexes indispensables pour prévenir le diabète et informe des actions proposées par les partenaires.

### Le diabète, une maladie fortement déterminée par les comportements nutritionnels

Les facteurs de risques favorisant l'apparition et le développement du diabète sont bien présents au sein de la population réunionnaise, notamment des comportements nutritionnels éloignés 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.

La Réunion est l'une des régions les plus touchées par le diabète et ses complications :

- 10% de la population suit un traitement contre le diabète, soit 2 fois plus qu'en métropole ;
- 35% des personnes de plus de 65 ans sont atteintes par le diabète ;
- L'entrée dans le diabète est également plus précoce ;

- **2 femmes enceintes sur 10 développent un diabète pendant leur grossesse** (diabète gestationnel) augmentant le risque d'être atteintes par le diabète ultérieurement ;
- Le diagnostic, et donc la prise en charge, sont tardifs : **1 diabétique sur 3 ignore sa maladie** ;
- **La fréquence des complications est élevée** (insuffisance rénale, atteintes ophtalmologiques, amputations...), traduisant un suivi insuffisant des patients.

Retrouvez l'ensemble des indicateurs clés dans la publication « 5<sup>ème</sup> édition des chiffres clés sur le diabète et les patients diabétiques à La Réunion » de l'Observatoire Régional de la Santé

## Trois réflexes indispensables pour prévenir le diabète



La Semaine nationale de la prévention du diabète vise à sensibiliser le plus grand nombre aux facteurs de risque et aux comportements de prévention vis-à-vis de la survenue d'un diabète de type 2.

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.

Mieux manger, mieux bouger et mieux repérer et dépister la maladie sont 3 réflexes à appliquer au quotidien pour prévenir le diabète.

Pour retrouver les recommandations nutritionnelles, des infos santé, des idées recettes, des conseils pratiques en matière de nutrition ou encore de bonnes adresses pour bouger, voici quelques sites :

Pour calculer votre risque de devenir diabétique, utilisez l'outil « FindRisk Péi », un test adapté à la population réunionnaise qui permet de repérer les personnes à risque de devenir pré-diabétique ou diabétique :



VENEZ NOUS RENDRE VISITE  
SUR [WWW.PREDIABRUN.RE](http://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](http://masanté.re) : [cliquez ici](#)

## L'activité physique, un facteur majeur sur lequel agir !

L'activité physique a des effets bénéfiques démontrés sur la santé, la condition physique et le maintien de l'autonomie à tous les âges de la vie. Pratiquée de manière régulière, elle permet de réduire les risques de devenir diabétiques et, de manière globale, de prévenir les maladies chroniques. C'est un facteur sur lequel chacun peut agir.

**L'activité physique a un rôle important dans la réduction du risque de développer un diabète de type 2. Selon la Haute Autorité de Santé, elle permettrait de réduire d'environ 30 à 50 % son apparition.**

L'activité physique inclut les activités du quotidien, ainsi que celles de loisirs ou sportives et doit être adaptée à chacun, tel que dans le cadre du sport-santé.

Elle peut tout à fait s'intégrer dans votre quotidien : **prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, jardiner, faire le ménage, marcher davantage** sont autant de petites victoires contre le diabète.

### Le savez-vous ?

Une activité physique régulière entraîne de nombreux bénéfices pour la santé, dont celui de diminuer le risque de développer un diabète de type 2.

**Pour les adultes, il est recommandé de faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour**



Concernant le sport-santé, La Réunion est particulièrement dynamique et pionnière dans le développement de l'offre d'activité physique à des fins de santé. Cela est permis entre autres par une prise de conscience forte du mouvement sportif local et des collectivités territoriales qui s'engagent à créer les conditions optimales pour développer cette nouvelle offre.

**Les Réunionnais peuvent retrouver une activité physique adaptée à leur situation et à leurs attentes sur le site internet [SSBE.RE](http://SSBE.RE) conçu et alimenté par la DRAJES et l'Instance Régionale d'Education et de Promotion Santé (IREPS) de La Réunion. Le portail permet de géo-localiser chacun des créneaux labellisés par la DRAJES et l'ARS de La Réunion.**

[Cliquez ici pour consulter le site SSBE.RE !](http://SSBE.RE)

Les créneaux labellisés proposent une diversité d'activités : **marche, activités aquatiques, gymnastique, fitness, sports collectifs, arts martiaux, danse, zumba, training, cardio, ... et des activités physiques adaptées à différents publics (seniors, enfants, femmes enceintes, malades chroniques, ...).**

## Quelques exemples d'actions organisées dans le cadre de la semaine nationale de prévention du diabète

### Vendredi 2 juin 2023

#### Action de l'IREN dans les locaux de la Région à Saint-Denis

De 10H à 15H, les agents et visiteurs pourront bénéficier d'actions d'éducation nutritionnelle, de dépistage du diabète...

### Samedi 3 juin 2023

#### Diffusion d'une émission VITAL sur le diabète sur Réunion 1<sup>ère</sup> TV à 13h

Cette émission abordera la prévention du diabète par l'activité physique avec les interventions de Gérard COTELLON, directeur général de l'ARS, du Pr Estelle NOBECOURT, Professeur des Universités Praticien Hospitalier (PU- PH) en Nutrition et de Grégory CADERBY, enseignant en activité physique adaptée.

## Mardi 6 juin 2023

### Action du CCAS de Bras-Panon

De 8H à 13H sur le Champ de foire de Bras-Panon, un village santé accueillera les enfants de la commune.

## Jeudi 8 juin 2023

### Action au sein de la CAMIEG à Saint-Denis

De 9H à 12H, des actions seront proposées aux bénéficiaires de la Caisse d'Assurance Maladie des Industries Électriques et Gazières (CAMIEG) dans ses locaux situés à Saint-Denis.

## Samedi 10 juin 2023

### Journée prévention santé à Saint-Benoît

Organisé par le centre social Bambois et Girofles en partenariat avec la ville de Saint-Benoît, cet événement se déroulera de 9H à 15H.

## Samedi 17 juin 2023

### Diffusion de la 2<sup>ème</sup> émission VITAL sur le diabète sur Réunion 1<sup>ère</sup> TV à 13h

Cette 2<sup>ème</sup> émission portera sur la prévention du diabète par l'alimentation.

### Le diabète, une priorité régionale de santé

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, Département, Association des maires, Assurance Maladie, Mutualité de La Réunion, Tip@santé (interURPS), SEDMER, CHU, France Assos Santé) sont mobilisés autour du Programme Réunionnais de Nutrition et de lutte contre le Diabète (PRND) 2020-2023.



PROGRAMME RÉUNIONNAIS  
DE NUTRITION ET DE LUTTE  
CONTRE LE DIABÈTE  
PRND 2020 - 2023

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