



DIRECTIVES POUR L'ACTION

REPÉRAGE DES PERSONNES À RISQUE DE DEVENIR DIABÉTIQUE

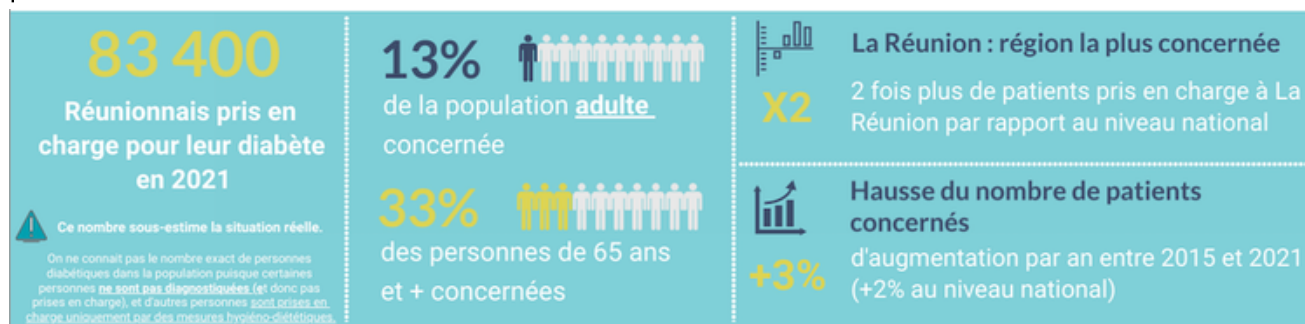
SOMMAIRE

Présentation de l'action “dépist out diabète”	1
Description du FindRisk Péi et comment l'utiliser	4
Protocole d'intervention FindRisk Péi version papier	7
Protocole d'intervention FindRisk Péi version en ligne	13
Recommandations diététiques	17
Recommandations pour la pratique d'activité physique	21
Annexes	24
Flyer Find Risk Péi, score inférieur à 11	25
Flyer Find Risk Péi, score entre 12 et 14	26
Flyer Find Risk Péi, score supérieur ou égal à 15	27

PRÉSENTATION DE L'ACTION

“DÉPIST OUT DIABÈTE”

En 2021, 13% de la population Réunionnaise est traitée pour un diabète, soit 83 400 personnes.



Source: ORS La Réunion

Le diabète est une maladie chronique caractérisée par la présence d'un excès de sucre dans le sang, appelé hyperglycémie. L'hyperglycémie prolongée du diabète expose à de nombreuses complications.

À la Réunion, la prévention et la prise en charge du diabète sont des priorités de santé. Le PRND, **programme réunionnais de nutrition et de lutte contre le diabète**, cible 3 défis:

- réduire les facteurs de risque par des programmes de prévention
- dépister précocement dès le stade de pré diabète
- traiter conformément aux recommandations de parcours pour réduire les complications

C'est dans le cadre du deuxième défi que les actions "dépist out diabète" sont mises en place. Il s'agit de dépister précocement les personnes à risque de devenir diabétique grâce au test du Find Risk Péi.

Ainsi, l'ARS de la Réunion met à disposition des opérateurs de terrain ce kit d'intervention, que vous tenez entre les mains, pour repérer les personnes à risque de développer du diabète.

Nous tenons à vous remercier pour votre implication dans cette démarche de prévention et votre participation active à l'amélioration de la santé des réunionnais. Le diabète est une maladie silencieuse qui peut passer inaperçue pendant de nombreuses années. Votre investissement contribuera donc au repérage et à la prise en charge précoce des personnes à risque de diabète.

Plus le risque de devenir diabétique est détecté tôt, plus il est possible d'inverser la tendance grâce à des changements d'habitudes alimentaires et de pratique d'activité physique.

Ainsi, suite au test Find Risk Péi, il est possible de repérer:

- des personnes prédiabétiques et donc leur donner le pouvoir de faire reculer/ d'éviter l'apparition du diabète
- des personnes diabétiques, donc d'établir une prise en charge et éviter les complications

En participant à l'opération "dépist out diabète", vous :

- êtes un acteur de première ligne pour la prévention du diabète à la Réunion (Merci!)
- participez à l'harmonisation des pratiques des opérateurs de terrain pour le repérage du risque diabète
- récoltez des données qui permettent d'avoir une meilleur image de l'évolution du diabète à la Réunion
- recevez automatiquement le résultat de votre action dans les 24H

Pour en savoir plus sur les données liées au diabète à La Réunion, nous vous invitons à consulter cette page [ICI](#) Les données sont actualisées annuellement par l'ORS de la Réunion et mises à disposition sur leur [site Internet](#).

DESCRIPTION DU FIND RISK PÉI ET COMMENT L'UTILISER

Le FindRiskpéi est l'outil adapté à la population réunionnaise pour permettre d'effectuer le repérage des personnes à risque de devenir diabétique.

Il est composé de 8 questions :

- Quel âge avez-vous ?
- Un membre de votre entourage est-il atteint de diabète?
- Quel est votre taille au niveau du nombril ?

Conseils pour prendre le tour de taille = bien prendre au niveau du nombril.

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

On entend par activité physique : marche, prendre les escaliers, ménage, jardinage... toute activité qui permet de sortir de la sédentarité.

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

Attention, un jus de fruit ne remplace pas un fruit.

- Vous a-t-on déjà prescrit des médicaments contre l'hypertension ?
- Vous a-t-on déjà découvert un taux de sucre sanguin élevé ?
- Quel est votre Indice de Masse Corporelle (IMC) ?

Connaitre le poids et la taille de la personne et se reporter à la table fournie en annexe pour le calcul de l'IMC

Outils nécessaires pour faire passer le FindRiskpéi :

- Un mètre ruban pour mesurer le tour de taille
- Une table pour calculer l'IMC (cf. document en annexe)
- Et si possible une balance pour peser la personne interrogée

Le questionnaire peut se faire :

- en ligne
- sur papier



Recommandations pour l'utilisation du Find Risk Péi

- Vérifier le consentement de la personne avant de faire le test (un vrai oui!)
- S'assurer de le faire discrètement, en s'éloignant des oreilles indiscrètes
- Vérifier que la personne ait bien compris qu'il s'agit d'un repérage du risque de diabète
- Posture neutre de l'intervenant :
 - pas de commentaire
 - pas de jugement
 - pas d'avis
 - de l'écoute
 - de la bienveillance
 - de la compréhension
 - donner des faits uniquement: "votre score est de X, ce qui signifie que votre risque diabète est Y" C'est tout 😊

À la fin du test, un flyer correspondant au score de la personne lui est remis. Un QR code présent sur le flyer lui permettra de refaire le test en toute autonomie si elle le souhaite mais également de le diffuser auprès de son entourage.

RGPD

Les données recueillies lors du test sont totalement anonymes. Votre nom, votre adresse, votre âge exact ne sont pas demandés. Elles vont servir à suivre la situation de la population au regard du score du Findrisk Péi et donc du diabète. Les données collectées seront accessibles pour nous les opérateurs pour les tests que nous aurons fait passés et l'ensemble de toutes les données collectées sera accessible à l'ARS et l'Assurance Maladie pour le suivi des actions mises en place.

Les données sont anonymes, il n'y a pas de possibilités d'identification des personnes testées.

PROTOCOLE D'INTERVENTION FINDRISKPÉI VERSION PAPIER

Ce protocole est conçu pour les opérateurs
n'ayant pas la possibilité d'utiliser de tablettes,
ordinateur ou smartphone au cours de leur
action

Matériel nécessaire:

- 100 copies (ajuster le nombre en fonction de vos besoins) du FindRiskPéi imprimé (voir page 10)
- pèse personne (facultatif)
- mètre ruban
- Schéma d'intervention, voir page 11
- Stylos
- Calculatrice (pour calcul IMC)
- Flyers:
 - 40 pour le score inférieur ou égal à 11
 - 40 pour le score entre 12 et 14
 - 40 pour le score supérieur ou égal à 15
 - 100 "5 astuces"

Déroulement de l'action:

- Installation du stand
- Accueil du public
- Cf. schéma d'intervention pour l'accompagnement de chaque personne (cf. page 11 + affiche A3 à garder sous la main pendant l'intervention). Cette affiche n'est pas destinée à être vue par le public
- 1 feuille test par personne. **Penser à garder impérativement une copie de chaque test pour l'évaluation de l'action.**
- Rangement du stand
- Bien garder toutes les feuilles de test, elles sont indispensables pour la suite
- Dans les 3 jours après l'action, reporter l'ensemble des questionnaires papier dans le test du Find Risk Péi en ligne sur le site de l'ARS ici: <https://enquete-ars.dsi-infra.re/SurveyServer/s/ARS-LA-REUNION/ReperageDIAB-FINRISK/questionnaire.htm>

The screenshot shows the 'Repérage diabète - FINDRISK PÉI' web form. At the top, it includes the title and logos of the 'PROGRAMME RÉUNIONNAIS DE NUTRITION ET DE LUTTE CONTRE LE DIABÈTE' and its partners (ARS, DSD, DSDS, DSDN, DSDP, DSDR, DSDS, DSDT, DSDU, DSDV, DSDW, DSDX, DSDY, DSDZ). The form has several sections: 1. 'Questions d'ordre général sur le porteur de l'action et la date du test de repérage du diabète.' with fields for 'Numéro du test' (set to 1), 'Type d'opérateur', 'Nom de votre structure', and 'Date du test FindRisk Péi' (set to 20/11/2023). 2. 'Questions d'ordre général sur la personnes faisant le test de repérage du diabète FINDRISK PÉI.' with a grid of radio buttons for selecting the 'Commune d'habitation de la personne' (e.g., Avirons, Bras Panon, Cilaos, Entre Deux, Etang Salé, Petite Ile, Plaine des Palmistes, La Possession, Le Port, Le Tampon, Saint-André, Saint-Benoit, Saint-Denis, Saint-Joseph, Saint-Leu, Saint-Louis, Saint-Paul, Saint-Pierre, Saint-Philippe, Sainte-Marie, Sainte-Rose, Sainte-Suzanne, Salazie, Trois Bassins). 3. A field 'Pouvez-vous préciser le quartier' with a text input. At the bottom is a 'Démarrer le questionnaire FINDRISK PÉI' button.

- Remplir également le bilan de l'action de repérage du diabète ici: **un seul bilan à remplir par action:** <https://enquete-ars.dsi-infra.re/SurveyServer/s/ARS-LA-REUNION/ReperageDIAB-Porteur/formulaireporteur.htm>



Merci de saisir votre LOGIN

Tapez votre texte ici

✓ Connexion

PROGRAMME RÉUNIONNAIS DE NUTRITION
ET DE LUTTE CONTRE LE DIABÈTE








QUESTIONNAIRE BILAN ACTION REPÉRAGE DIABÈTE

OBJECTIF

Ce questionnaire a pour objectif de faire le bilan de votre action de repérage du diabète que vous venez de mettre en œuvre. Il est à remplir à la fin de chaque action de repérage du diabète mise en place.

Exemple : si vous décidez de mettre en place 3 actions de repérage à 3 moments différents, il faudra remplir le questionnaire à 3 reprises, à la fin de chaque action.

CONTACT

Pour toute question sur les actions de repérage du diabète, merci de vous adresser à :

- stelly.chopinnet-dijoux@ars.sante.fr
- marion.billebeaud@assurance-maladie.fr

Pour toute question technique sur le questionnaire, merci de vous adresser à :

- florence.callez@ars.sante.fr

Suivant

Merci pour votre participation

QUESTIONNAIRE FIND RISK PÉI



QUESTION 1 : Quel âge avez-vous?

- ☐ Moins de 35 ans (0 points) ☐ 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)

QUESTION 2 : Un membre de votre famille est-il atteint de diabète?

- ☐ Non (0 points)
☐ 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 (5 points)

QUESTION 3 : Quel est votre tour de taille au niveau du nombril?

- | Hommes | Femmes |
|--|---|
| ☐ Moins de 94cm (0 point) | ☐ Moins de 80 cm (0 point) |
| ☐ 94-102 cm (3 points) | ☐ 80-88 cm (3 points) |
| ☐ Plus de 102 cm (4 points) | ☐ Plus de 88 cm (4 points) |

Si vous n'avez pas cette information, demandez à votre médecin traitant de vous mesurer.

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

- ☐ Oui (0 point)
☐ Non (2 points)

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

- ☐ Tous les jours (0 point)
☐ Pas tous les jours (1 point)

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

- ☐ Oui (2 points)
☐ Non (0 point)

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

- ☐ Oui (5 points)
☐ Non (0 point)

QUESTION 8 : Quel est votre Indice de Masse Corporelle (IMC)

IMC = poids corporel (en kg) divisé par (taille (en m) multiplié par taille (m))

- | | |
|--|----------------------------|
| ☐ Moins de 25kg/m (0 points) | Quel est votre taille (m): |
| ☐ Entre 25 et 30 kg/m (1 point) | Quel est votre poids (kg): |
| ☐ Plus de 30 kg/m (3 points) | |

$$IMC = \frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille (m)} \times \text{taille (m)}}$$

Si vous n'avez pas cette information, demandez à votre médecin traitant de vous le calculer.

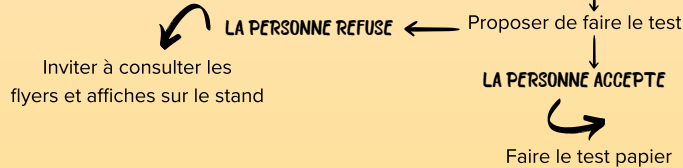
Question 1 =/4	Question 5 =/1
Question 2 =/5	Question 6 =/2
Question 3 =/4	Question 7 =/5
Question 4 =/2	Question 8 =/3

TOTAL =/26

SCHÉMA D'INTERVENTION

Test papier

Demander aux personnes qui visitent le stand si elles connaissent le FindRisk Péi
Leur expliquer si elles veulent en savoir plus



Le FindRiskpéi est un test en 8 questions qui permet de repérer les personnes à risque de devenir diabétique.

LA PERSONNE PRÉSENTE UN...

RÉSULTAT INFÉRIEUR OU ÉGAL À 11
Remettre le flyer correspondant et s'inspirer du discours suivant

Votre risque de devenir diabétique est actuellement peu élevé. Cependant votre état de santé peut évoluer. Je vous conseille de réévaluer votre risque chaque année.

Pour vous aider à maintenir votre niveau de santé, nous avons des flyers d'information à votre disposition. Vous pouvez les consulter ou les ramener chez vous. Sachez que ces flyers ont un QR code qui vous permettra de refaire le test un peu plus tard si vous le souhaitez mais aussi d'inviter les personnes de votre entourage à le passer.

RÉSULTAT ENTRE 12 ET 14
Remettre le flyer correspondant et s'inspirer du discours suivant

Votre risque de devenir diabétique est actuellement modéré. Consultez votre médecin traitant dans les 3 mois pour discuter du bilan de dépistage à faire (prise de sang à jeun dans un premier temps). Avec l'examen complémentaire, votre médecin pourra vous en dire plus. En attendant, je vous donne ce flyer, quelques informations et ressources y figurent. Sachez que ces flyers ont un QR code qui vous permettra d'inviter les personnes de votre entourage à faire le test du FindRisk s'ils le souhaitent.

RÉSULTAT SUPÉRIEUR OU ÉGAL À 15
Remettre le flyer correspondant et s'inspirer du discours suivant

Je vous rappelle que le résultat de ce test parle de risque. Votre risque de devenir diabétique est élevé. Alors, je vous conseille de consulter votre médecin traitant dans le mois pour programmer un bilan sanguin. Avec ce bilan vous en saurez plus. En attendant, je vous donne ce flyer avec quelques informations d'hygiène alimentaire et d'activité physique car ce sont des éléments importants qui influencent votre risque diabète. N'hésitez pas à montrer ce flyer à votre médecin.

Facultatif

Lire le flyer avec la personne - si elle pose des questions dont vous n'êtes pas sûr(e) de la réponse ou que vous ne connaissez pas, dirigez-la vers son médecin traitant



CONSERVER PRÉCIEUSEMENT LES TESTS PAPIER POUR LES RENTRER EN LIGNE DANS LES 3 JOURS AVEC LES QR CODE CI-CONTRE



Test du Find Risk Péi en ligne



Bilan de l'action de repérage du diabète
1 seul bilan par action

Ces discours sont des propositions. Nous vous recommandons de vous les approprier afin de ne pas les lire quand vous serez face au public. Cela pourrait couper la relation avec la personne

Comment orienter la personne selon le score du FindRiskpi ?

- **Score inférieur à 11** : Le risque actuel de devenir diabétique/pré-diabétique est peu élevé. Cependant l'état de santé de la personne interrogée peut évoluer. Il est important qu'elle maintienne de bonnes habitudes au niveau de l'alimentation et de l'activité physique et de réévaluer régulièrement le risque. Pas besoin d'orienter la personne vers son médecin traitant à l'issue du test, lui donner des conseils diététiques et de pratique physique et l'encourager à garder une bonne hygiène de vie.

- **Score entre 12 et 14** : Le risque de devenir diabétique/pré-diabétique est modéré. La personne interrogée doit consulter son médecin traitant pour discuter du bilan de dépistage dans les 3 mois (prise de sang à jeun dans un premier temps).

□ Orienter la personne vers son médecin traitant pour la réalisation d'une prise de sang à jeun, lui donner des conseils diététiques et de pratique physique et l'encourager à tendre vers une bonne hygiène de vie. Sans urgence.

- **Score supérieur ou égal à 15** : Le risque de devenir diabétique/pré-diabétique est élevé. La personne interrogée doit consulter son médecin traitant dans le mois pour programmer un bilan de dépistage (prise de sang à jeun puis si la glycémie est normale, test HGPO avec une prise de sang 2h après la prise de 75 g de glucose au laboratoire). Orienter la personne vers son médecin traitant pour la réalisation d'une prise de sang à jeun voire d'un test HGPO, lui donner des conseils diététiques et de pratique physique en insistant sur la nécessité de retrouver une meilleure hygiène de vie.

PROTOCOLE D'INTERVENTION FIND RISK PÉI VERSION EN LIGNE

Ce protocole est conçu pour les opérateurs
ayant des tablettes, ordinateurs ou
smartphones à disposition pour l'action

Matériel nécessaire:

- un ordinateur, un ordinateur ou un smartphone par intervenant
- pèse personne
- mètre ruban
- Schéma d'intervention, cf. page 15. Ce schéma est à conserver pour les intervenants et n'est pas à destination du public
- Stylos
- Flyers:
 - 40 pour le score inférieur ou égal à 11
 - 40 pour le score entre 12 et 14
 - 40 pour le score supérieur ou égal à 15
 - 100 "5 astuces"
- Test en ligne: <https://enquete-ars.dsi-infra.re/SurveyServer/s/ARS-LA-REUNION/Test-Findrisk-Pei/questionnaire.htm>



Déroulement de l'intervention:

- Installation du stand
- Accueil du public
- Cf. schéma d'intervention pour l'accompagnement de chaque personne (Cf. page 15 + Cette affiche n'est pas destinée à être vue par le public
- À la fin de l'action, remplir le bilan de l'action de repérage du diabète ici: **un seul bilan à remplir par action:** <https://enquete-ars.dsi-infra.re/SurveyServer/s/ARS-LA-REUNION/ReperageDIAB-Porteur/formulaireporteur.htm>



Merci de saisir votre LOGIN Tapez votre texte ici

✓ Connexion

- Rangement du stand

Merci pour votre participation

**PROGRAMME RÉUNIONNAIS DE NUTRITION
ET DE LUTTE CONTRE LE DIABÈTE**

ars | Assurance Maladie | CHU | ARS | EPS

QUESTIONNAIRE BILAN ACTION REPÉRAGE DIABÈTE

OBJECTIF
Ce questionnaire a pour objectif de faire le bilan de votre action de repérage du diabète que vous venez de mettre en œuvre. Il est à remplir à la fin de chaque action de repérage du diabète mise en place.
Exemple : si vous décidez de mettre en place 3 actions de repérage à 3 moments différents, il faudra remplir le questionnaire à 3 reprises, à la fin de chaque action.

CONTACT
Pour toute question sur les actions de repérage du diabète, merci de vous adresser à :
• stelly.chopin@ars.sante.fr
• marion.billebeaud@assurance-maladie.fr
Pour toute question technique sur le questionnaire, merci de vous adresser à :
• florence.caliez@ars.sante.fr

Suivant



SCHÉMA D'INTERVENTION

Test en ligne

Demander aux personnes qui visitent le stand si elles connaissent le FindRisk Péi
Leur expliquer si elles veulent en savoir plus



Le FindRiskpéi est un test
en 8 questions qui permet
de repérer les personnes à
risque de devenir
diabétique.

LA PERSONNE PRÉSENTE UN...

RÉSULTAT INFÉRIEUR OU ÉGAL À 11
Remettre le flyer correspondant et
s'inspirer du discours suivant

Votre risque de devenir diabétique est actuellement peu élevé. Cependant votre état de santé peut évoluer. Je vous conseille de réévaluer votre risque chaque année. Pour vous aider à maintenir votre niveau de santé, nous avons des flyers d'information à votre disposition. Vous pouvez les consulter ou les ramener chez vous. Sachez que ces flyers ont un QR code qui vous permettra de refaire le test un peu plus tard si vous le souhaitez mais aussi d'inviter les personnes de votre entourage à le passer.

RÉSULTAT ENTRE 12 ET 14
Remettre le flyer correspondant et
s'inspirer du discours suivant

Votre risque de devenir diabétique est actuellement modéré. Consultez votre médecin traitant dans les 3 mois pour discuter du bilan de dépistage à faire (prise de sang à jeun dans un premier temps). Avec l'examen complémentaire, votre médecin pourra vous en dire plus. En attendant, je vous donne ce flyer, quelques informations et ressources y figurent. Sachez que ces flyers ont un QR code qui vous permettra d'inviter les personnes de votre entourage faire le test du FindRisk s'ils le souhaitent.

RÉSULTAT SUPÉRIEUR OU ÉGAL À 15
Remettre le flyer correspondant et
s'inspirer du discours suivant

Je vous rappelle que le résultat de ce test parle de risque. Votre risque de devenir diabétique est élevé. Alors, je vous conseille de consulter votre médecin traitant dans le mois pour programmer un bilan sanguin. Avec ce bilan vous en saurez plus. En attendant, je vous donne ce flyer avec quelques informations d'hygiène alimentaire et d'activité physique car ce sont des éléments importants qui influencent votre risque diabète. N'hésitez pas à montrer ce flyer à votre médecin.

Facultatif

Lire le flyer avec la personne - si elle pose des questions dont vous n'êtes pas sûr(e) de la réponse ou que vous ne connaissez pas, dirigez-la vers son médecin traitant



À LA FIN DE L'ACTION, REMPLIR LE
BILAN DE L'ACTION
1 SEUL BILAN PAR ACTION



Ces discours sont des propositions. Nous vous recommandons de vous les approprier afin de ne pas les lire quand vous serez face au public. Cela pourrait couper la relation avec la personne

Comment orienter la personne selon le score du FindRiskpi ?

- **Score inférieur à 11 :** Le risque actuel de devenir diabétique/pré-diabétique est peu élevé. Cependant l'état de santé de la personne interrogée peut évoluer. Il est important qu'elle maintienne de bonnes habitudes au niveau de l'alimentation et de l'activité physique et de réévaluer régulièrement le risque.

□ Pas besoin d'orienter la personne vers son médecin traitant à l'issu du test, lui donner des conseils diététiques et de pratique physique et l'encourager à garder une bonne hygiène de vie.

- **Score entre 12 et 14 :** Le risque de devenir diabétique/pré-diabétique est modéré. La personne interrogée doit consulter son médecin traitant dans les 3 mois pour discuter du bilan de dépistage (prise de sang à jeun dans un premier temps).

□ Orienter la personne vers son médecin traitant pour la réalisation d'une prise de sang à jeun, lui donner des conseils diététiques et de pratique physique et l'encourager à tendre vers une bonne hygiène de vie.

Sans urgence.

- **Score supérieur ou égal à 15 :** Le risque de devenir diabétique/pré-diabétique est élevé. La personne interrogée doit consulter son médecin traitant dans le mois pour programmer un bilan de dépistage (prise de sang à jeun puis si la glycémie est normale, test HGPO avec une prise de sang 2h après la prise de 75 g de glucose au laboratoire). Orienter la personne vers son médecin traitant pour la réalisation d'une prise de sang à jeun voire d'un test HGPO, lui donner des conseils diététiques et de pratique physique en insistant sur la nécessité de retrouver une meilleure hygiène de vie.

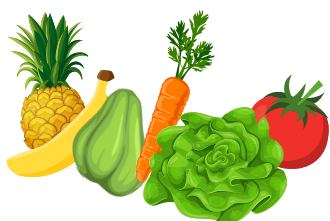
RECOMMANDATIONS DIÉTÉTIQUES

« MIEUX MANGER » - CONSEILS DIÉTÉTIQUES

Les conseils que vous allez donner aux personnes participant à l'action doivent rester basiques, sans entrer dans les détails. En effet, les conseils précis seront donnés par le médecin traitant lors de la consultation de dépistage.

Voici les conseils que vous pouvez donner. Ce sont ceux que vous trouverez sur les flyers à remettre aux personnes:

À chaque repas



Des légumes ou des fruits crus et/ou cuits



Un féculent



De l'eau

L'association riz + grains est une association particulièrement intéressante et à conserver dans l'alimentation.

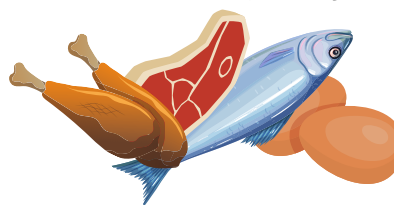
Les grains sont riches en fibres et en protéines végétales. Les **fibres aident à réguler la glycémie**.

Les fruits et légumes sont également riches en fibres et contribuent eux aussi à cet effet de régulation. Ainsi consommer des fruits et des légumes à chaque repas, crus ou cuits, est une bonne habitude à développer pour limiter son risque de développer du diabète. Aller vers 3 portions de légumes et 2 portions de fruits par jour.

Aller vers 2 produits laitiers par jour



1 à 2 fois par jour



De la viande, du poisson ou des oeufs

Il n'est pas obligatoire de consommer de la viande, du poissons ou des oeufs à chaque repas. **Une fois par jour est suffisant**, avec une portion équivalente à environ 100g cuit. Un repas sans viande, ou même parfois, une journée sans viande, poisson ou oeuf ne représente aucun risque de carence pour la santé. Par contre, il est recommandé de choisir des viandes maigres et limiter les charcuteries (saucisses, boucané...) à 1 fois par semaine.

Limiter



Les produits sucrés, gras, transformés, les matières grasses ajoutées, le sucre, les charcuteries

Il s'agit de **limiter la consommation de ces aliments**. Avec leur forte teneur en gras et en sucre, ils favorisent l'apparition du diabète et augmente son risque de développement. Notre objectif étant de limiter son apparition, il convient donc de les limiter :

- les charcuteries, 1 fois par semaine
- les matières grasses ajoutées, 1 cuillère à soupe par personne par repas
- le sucre et les produits sucrés, à consommer de préférence en **fin de repas** pour limiter le pic glycémique, **l'équivalent d'un produit sucré, type yaourt sucré, par repas maximum**
- ainsi lors d'un même repas, nous déconseillons yaourt sucré + café sucré par exemple. Cela équivaut à 2 portions de sucre ajouté
- il y a du sucre ajouté dans les yaourts, les jus de fruits du commerce, les biscuits, les compotes (sauf si sans sucre ajouté), les glaces...

Éviter



Les boissons sucrées, privilégier l'eau

Les boissons sucrées apportant beaucoup de sucre, elles augmentent significativement et sans s'en rendre compte, la quantité de sucre ingérée par jour.

À savoir, dans **une canette de soda, il y a environ 6 cuillères à café de sucre**. Dans une bouteille d'un litre de soda, il y a environ 20 cuillères à café de sucre.



Notez qu'un litre de jus d'orange standard contient également 20 cuillères à café de sucre.

Il convient donc de conseiller la diminution progressive de la consommation de boissons sucrées et de la réserver pour des occasions exceptionnelles.

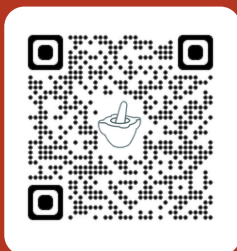
Les boissons sucrées peuvent être remplacées par de l'eau tout simplement ou encore des boissons aromatisées maison sans sucre ajouté:

- eau + citron + fraises
- eau + concombre + thym
- eau + romarin
- ... les possibilités sont infinies

Dispositifs pour se faire aider à mieux manger:

- ETP La Réunion a mis en place un programme d'éducation à la santé pour les personnes à risque de devenir diabétique (site: <https://www.etp-lareunion.re>)
- Consultations diététiciennes
- Site pilonpilé.re, mais aussi Facebook et Instagram de Pilon Pilé
- Site masante.re

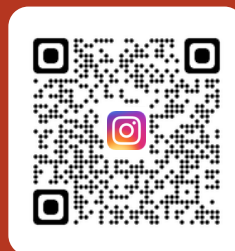
PILON PILÉ



Site Internet



Facebook



Instagram

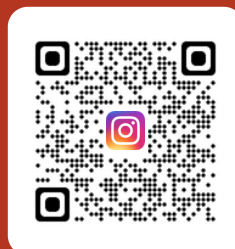
MASANTÉ.RE



Site Internet



Facebook



Instagram

RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

« Mieux bouger » - conseils sur l'activité physique :

Les conseils que vous allez donner aux personnes participant à l'action doivent rester basiques, sans entrer dans les détails. En effet, les conseils précis seront donnés par le médecin traitant lors de la consultation de dépistage.

Voici les conseils que vous pouvez donner. Ce sont ceux que vous trouverez sur les flyers à remettre aux personnes:



Tous les jours

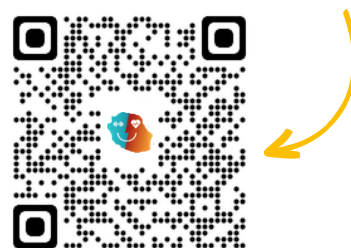
Au moins 30 minutes d'activité physique:
marcher, danser, nager, courir, jardiner, faire le ménage...

L'activité physique regroupe les activités de la vie quotidienne (les déplacements actifs, les activités domestiques et professionnels), l'exercice physique ne se réduit pas au sport.

En effet, il peut donc être fait à différents moments de la journée avec ou sans baskets:

- danser dans son salon
- passer le balai, l'aspirateur ou la serpillière
- jardiner
- bricoler en mouvement
- se déplacer à pied ou à vélo lorsque les conditions sont favorables (circulation, accessibilité, distance, condition physique, ...)
- jouer au ballon avec ses enfants, ses amis...
- promener son chien plus souvent et plus longtemps
- ...

À savoir: Pour les personnes souhaitant pratiquer une activité physique bien-être et n'ayant pas de contre-indication médicale et/ou présentant une pathologie chronique (ALD 30), des facteurs de risques ou en perte d'autonomie, il existe des **créneaux d'activité physique de type Sport Santé pour Tous ou sport santé sur ordonnance**. Ces personnes pourront pratiquer en toute sécurité dans le respect de leurs capacités. Pour trouver les lieux où faire ces activités et les coordonnées des structures, consulter le site ssbe.re



Sédentarité: Les objectifs de santé publique sont, d'une part, d'augmenter le temps d'activité physique et sportive et, d'autre part, de **diminuer le temps passé à être assis**. En effet, pratiquer 30min/jour d'activité physique est essentiel mais non suffisant si on passe le reste du temps (éveillé) allongé ou assis car le risque de mortalité augmente.

On recommande de **passer moins de six heures par jour assis** entre le lever et le coucher, en prenant en compte toutes les activités durant lesquelles nous sommes assis : repas, déplacements motorisés, travail à un bureau, temps devant un écran...



ANNEXES

Flyer score inférieur ou égal à 11



Vous avez fait le test du **FIND RISK PÉI** dans le cadre de l'opération "dépiست out diabète"

VOTRE SCORE EST INFÉRIEUR OU ÉGAL À 11

Votre risque de devenir diabétique est **peu élevé**. Cependant votre état de santé peut évoluer. Réévaluer votre risque tous les ans.

QUELQUES RECOMMANDATIONS

À CHAQUE REPAS



2 PRODUITS LAITIERS/ JOUR



1 À 2 FOIS/ JOUR



LIMITER



Les produits sucrés, gras, transformés, les matières grasses ajoutées, le sucre, les charcuteries

ÉVITER



Les boissons sucrées, privilégier l'eau

TOUS LES JOURS

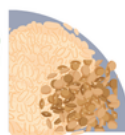


Au moins 30 minutes d'activité physique: marcher, danser, nager, courir, jardiner, faire le ménage...

UN REPAS ÉQUILIBRÉ SE COMPOSE...

De légumes crus et/ou cuits, la moitié de l'assiette

D'eau



De riz, avec ou sans grains, un quart de l'assiette



De viande, poisson ou oeuf, un quart de l'assiette



Pour le dessert, d'un fruit, cru ou cuit, et d'un produit laitier

POUR PLUS D'INFOS...

Des recettes et des recommandations pour manger mieux www.pilonpilé.re



De bonnes adresses pour bouger www.ssbe.re



Des infos santé WWW.masante.re



Refaire le test Find Risk Péi www.masante.re



Flyer score entre 12 et 14



Vous avez fait le test du **FIND RISK PÉI** dans le cadre de l'opération "dépist out diabète"

VOTRE SCORE EST ENTRE 12 ET 14

Votre risque de devenir diabétique est **modéré**. Consultez votre médecin traitant dans les **3 mois** pour discuter du bilan de **dépistage** (prise de sang à jeun dans un premier temps).

QUELQUES RECOMMANDATIONS

À CHAQUE REPAS



2 PRODUITS LAITIERS/ JOUR



1 À 2 FOIS/ JOUR



LIMITER



Les produits sucrés, gras, transformés, les matières grasses ajoutées, le sucre, les charcuteries

ÉVITER



Les boissons sucrées, privilégier l'eau

TOUS LES JOURS



Au moins 30 minutes d'activité physique: marcher, danser, nager, courir, jardiner, faire le ménage...

UN REPAS ÉQUILIBRÉ SE COMPOSE...

De légumes crus et/ou cuits, la moitié de l'assiette

D'eau



De riz, avec ou sans grains, un quart de l'assiette



De viande, poisson ou oeuf, un quart de l'assiette



Pour le dessert, d'un fruit, cru ou cuit, et d'un produit laitier

POUR PLUS D'INFOS...

Des recettes et des recommandations pour manger mieux www.pilonpilé.re



Des infos santé WWW.masante.re

De bonnes adresses pour bouger www.ssbe.re



Refaire le test Find Risk Péi www.masante.re



Flyer score supérieur ou égal à 15



Vous avez fait le test du **FIND RISK PÉI** dans le cadre de l'opération "dépist out diabète"

VOTRE SCORE EST SUPÉRIEUR OU ÉGAL À 15

Votre risque de devenir diabétique est **élevé**. Consultez votre médecin traitant dans le mois pour programmer un **bilan de dépistage** (prise de sang à jeun), puis si la glycémie est normale, prise de sang 2 heures après la prise de 75 grammes de glucose au laboratoire appelé test HGPO.

QUELQUES RECOMMANDATIONS

À CHAQUE REPAS



2 PRODUITS LAITIERS/ JOUR



1 À 2 FOIS/ JOUR



De la viande, du poisson ou des oeufs

LIMITER



Les produits sucrés, gras, transformés, les matières grasses ajoutées, le sucre, les charcuteries

ÉVITER



Les boissons sucrées, privilégier l'eau

TOUS LES JOURS



Au moins 30 minutes d'activité physique: marcher, danser, nager, courir, jardiner, faire le ménage...

UN REPAS ÉQUILIBRÉ SE COMPOSE...

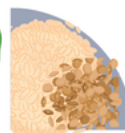
De légumes crus et/ou cuits, la moitié de l'assiette



D'eau



De riz, avec ou sans grains, un quart de l'assiette



De viande, poisson ou oeuf, un quart de l'assiette



Pour le dessert, d'un fruit, cru ou cuit, et d'un produit laitier



POUR PLUS D'INFOS...

Des recettes et des recommandations pour manger mieux www.pilonpilé.re



De bonnes adresses pour bouger www.ssbe.re



Des infos santé WWW.masante.re



Refaire le test Find Risk Péi www.masante.re





DIRECTIVES POUR L'ACTION

REPÉRAGE DES PERSONNES À RISQUE DE DEVENIR DIABÉTIQUE