

► Le diabète est probablement l'une des maladies les plus inégalitaires. On le sait, mais on ne mesure pas assez ce que cela signifie : en Île-de-France, les territoires populaires sont 2 à 3 fois plus touchés que les territoires favorisés. C'est aussi une maladie que l'on peut prévenir, au moins dans la forme la plus commune, et dont on peut réduire les conséquences. Dans cette prévention dite secondaire, une fois la maladie installée, soulignons, depuis quelques années, le rôle prépondérant des patients experts, dans le cadre de l'éducation thérapeutique comme en santé communautaire. Qui mieux que les patients eux-mêmes peuvent aider les autres patients, les plus éloignés de la façon de prendre en charge sa maladie, c'est-à-dire changer son mode alimentaire, très lié à la culture de chacun, des habitudes de vie, sociales, professionnelles etc.

Donc pour en réduire les effets, il n'y a pas de secret. Il faut que chacun agisse à son poste. Les professionnels de santé, bien sûr, qui dépistent et suivent. Et aussi les associations, qui sont les mieux à même d'expliquer et de mobiliser – ce numéro est là pour cela. Mais n'oublions pas tous ceux – élus, aménageurs, décideurs- qui façonnent notre environnement : en dessinant des systèmes de transport, en organisant les espaces publics, en facilitant les circuits alimentaires adéquats, ils peuvent agir de la façon la plus concrète contre notre risque de diabète et contre celui de nos enfants. Et ce n'est pas rien. ■

Direction de la Santé Publique

LE THÈME DE LA SEMAINE

● La semaine nationale de prévention du diabète (du 23 au 30 septembre 2022) ●

► Le diabète est une **maladie chronique** avec des **multiples complications possibles**, des complications aiguës ou des complications **qui peuvent survenir après plusieurs années d'évolution**.

Les plus fréquentes concernent le cœur et les artères, les yeux, les reins, les nerfs et les pieds. Le diabète a donc un retentissement sur la santé et sur la qualité de vie.

En France, **près de 4 millions de personnes sont diabétiques**, plus particulièrement les personnes d'un **niveau socio-économique moins favorisé**, le **milieu social et les conditions de vie** ont donc une **incidence** sur le développement de cette maladie. D'où l'intérêt d'**agir en prévention**.

En Île-de-France, région parmi les plus touchées, on compte plus de 600 000 diabétiques.

Les territoires à forte prévalence du diabète sont les départements de la Seine-Saint-Denis, du Val d'Oise, et de la Seine et Marne.

Les chiffres sont sous-estimés car le diabète est une pathologie silencieuse au début.

Parmi les facteurs de risque, il y a des **facteurs de prédisposition** (*gènes, antécédents familiaux, etc.*), bien sûr le vieillissement, mais surtout, un fort impact des **déterminants environnementaux et sociaux** se traduisant par des **facteurs comportementaux à risque**.

L'enjeu est donc de :

- **Repérer et dépister précocement** les personnes en pré diabète ou diabète,
- **Mettre en place des actions de prévention ciblées** en agissant sur les déterminants de santé et en accompagnant l'appropriation par les personnes de leur pathologie.



L'objectif est donc d'agir sur les environnements, les contextes et les comportements favorables à la santé : diététique, activité physique, lutte contre la sédentarité etc....

Cela passe par la **sensibilisation** particulièrement dans les territoires les plus touchés, en organisant des **actions de repérage** à l'aide de questionnaire d'évaluation des risques (cf Zoom) ainsi qu'en orientant les personnes qui nécessitent un parcours de soins.



Retrouvez la carte des manifestations locales organisées par les associations fédérées :

<https://www.federationdesdiabetiques.org/federation/actions/semaine-nationale-de-prevention/carte-snp-2022>

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le diabète est un **trouble de l'assimilation, de l'utilisation et du stockage des sucres apportés par l'alimentation et qui se traduit par un taux de glucose dans le sang (encore appelé glycémie) élevé** : on parle d'**hyperglycémie**.

En cas de diabète, ce système de régulation de glucose dans le sang ne fonctionne pas.

► Le **diabète de type 1** qui touche environ **6% des diabétiques** est une maladie auto-immune et est habituellement découvert chez les **personnes jeunes (enfants, adolescents, jeunes adultes)**.

► Le **diabète de type 2** apparaît généralement chez les **personnes âgées de plus de 40 ans** cependant des **premiers cas d'adolescents et d'adultes jeunes** apparaissent en France.

Le développement du diabète de type 2 peut passer **longtemps inaperçu (entre 5 et 10 ans)**. Le **surpoids, une alimentation déséquilibrée et le manque d'activité physique** sont les causes révélatrices de ce type de diabète.

Il existe donc un **ensemble de facteurs favorisant le diabète de type 2**.

Différents traitements sont possibles ayant pour but de **réguler la glycémie**.

Enfin l'efficacité de ces traitements doit être effectuée par un contrôle de la glycémie réalisée par le malade lui-même. Bien gérer son diabète suppose un **apprentissage des gestes techniques et de comportements favorables à sa santé**.



Pour en savoir plus :

<https://www.federationdesdiabetiques.org/information/diabete>

Ils racontent

Le Réseau Diabète R2D

► Le diabète est une **maladie chronique silencieuse**, qui peut s'avérer compliquée, surtout quand elle est découverte tardivement. **De nombreuses personnes ignorent qu'elles sont diabétiques**.

Elle a un **fort impact sur la qualité de vie** du patient et le coût de sa prise en charge est important.

Cependant, devenir diabétique n'est pas une fatalité et les actions de prévention ont déjà montré leur efficacité sur la survenue de la maladie.

Le **réseau R2D développe des actions de prévention** auprès du public sous différents formats, travaillées avec les partenaires locaux. Dans le cadre de la **semaine nationale de prévention du diabète**, [R2D interviendra au moyen de stands d'information](#) sur l'ensemble de l'Ile-de-France.



Il s'agit d'**évaluer et d'informer** les personnes sur leur risque de développer un diabète de type 2.

Le **questionnaire Findrisk®**, recommandé par la HAS (*Haute Autorité de Santé*) est l'outil de dépistage qui permet d'identifier et d'évaluer les facteurs de risque.

Ce questionnaire établit un score et sert ensuite de **base d'échange avec les personnes rencontrées**. Plus le score est élevé, plus le risque de développer un diabète de type 2 est important.

En fonction de ce score et des facteurs identifiés, l'échange peut porter sur l'encouragement à maintenir ses **« bonnes habitudes de vie » (alimentation équilibrée ; pratique régulière de l'activité physique)**.

Ce peut être également des messages de prévention et des encouragements dans le cas, par exemple, où une personne indique qu'elle n'a aucune activité physique.

Si le score est élevé, il est nécessaire de discuter avec la personne pour l'encourager à en parler avec son médecin ou l'orienter vers une structure ressource si la personne rencontre des difficultés d'accès aux soins (*Permanence d'accès aux soins et à la Santé ou d'autres centres médicaux sociaux des villes, selon les droits ouverts des personnes*). La personne sera amenée à réaliser l'examen diagnostique : la **glycémie veineuse à jeun**.

Pour rappel, le diagnostic de diabète est confirmé si **2 glycémies veineuses à jeun > 1,26g/l**.

Ces actions de prévention, réalisées notamment sur les lieux de vie sont très bien accueillies par le public. Les personnes rencontrées sont plutôt curieuses car nombreuses sont celles qui connaissent des patients diabétiques selon la prévalence de la pathologie. Un score un peu élevé peut bousculer et alerter.

Au-delà de la prévention, R2D propose également des **programmes d'éducation thérapeutiques** pour les patients diabétiques ainsi que des **formations et séances d'informations** à destination des professionnels de santé et du secteur médico-social.

Sébastien Charles - directeur opérationnel

Dr Christine Julio - médecin coordinateur du programme d'éducation thérapeutique

Marine Paoletti - infirmière coordinatrice de projets de santé

Les 3 associations « **Réseaux Diabète** » (Paris Diabète / Revesdiab / Diabète 92) qui couvrent le territoire francilien, travaillent actuellement sur un projet de fusion soutenu par l'ARS pour créer un **pôle régional de ressources et d'expertise sur le diabète**. ■

DU CÔTÉ DES TERRITOIRES

Voisins Malins 91 : « L'objectif est de mettre les gens en action et de leur donner les clés pour qu'ils agissent eux-mêmes. »



Marina Kontente, responsable Voisins Malins 91

L'association **Voisin Malin** est implantée sur les quartiers politiques de la ville. L'association existe depuis 2011 et est aujourd'hui présente sur 22 villes en France.

Au sein de ces quartiers, elle repère et salarie des **habitants « messagers »**, les **Voisins Malins** pour **aller à la rencontre des autres habitants** et de leur apporter des informations utiles et concrètes.

▶▶▶ Lire la suite de l'article sur le site

ZOOM SUR

L'outil Findrisk dans la prévention du diabète

▶ Le **score Findrisk** a été développé par l'Association Finlandaise du Diabète et permet de **calculer le risque de développer un diabète de type 2 au cours des 10 prochaines années**.

La personne faisant le test s'autoévalue à partir de **8 questions simples** qui permettent d'**identifier les facteurs de risque** connus du diabète : *l'âge, l'indice de masse corporelle (le poids / la taille), le tour de taille, le manque d'activité physique, la faible consommation de fruits et légumes, la présence d'hypertension artérielle, un antécédent de diabète dans la famille ou de glycémie élevé*.



Une fois le test terminé, **4 catégories** sont données : peu élevé, modéré, élevé, très élevé.

Si le résultat est très élevé, alors **une consultation chez le médecin est recommandée**.

Accédez au questionnaire ici : <https://www.diabeclic.com/findrisk>

A l'approche des jeux de Paris 2024

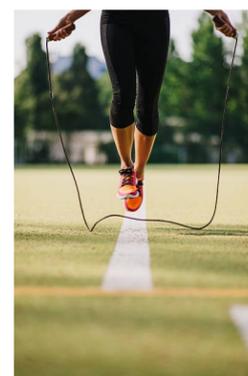
L'Agence régionale de Santé d'Île-de-France en partenariat avec l'Agence nationale du Sport ainsi que le Fonds de dotation Paris 2024 a retenu 31 projets pour renforcer l'accès à la pratique d'activités physiques et sportives dans les quartiers populaires dont majoritairement des communes de Seine-Saint-Denis.

Pour en savoir plus :

<https://www.iledefrance.ars.sante.fr/paris-2024-lars-idf-promeut-laces-la-pratique-dactivites-physiques-et-sportives>

Retrouvez l'infolettre sur le sport santé de juillet dernier :

<https://www.iledefrance.ars.sante.fr/system/files/2022-07/Sant%C3%A9Ensemble%236.pdf>



VOTRE BOÎTE À OUTILS

- ▶ Retrouvez [tous les numéros de #Santé Ensemble ici !](#)
- ▶ Retrouvez [le site de la Fédération française des diabétiques !](#)

© Agence régionale de santé Île-de-France



Si vous ne souhaitez plus recevoir nos communications, [suivez ce lien](#)