

## « DITES NON AU DIABETE » un programme de prévention en santé innovant

**DITES NON AU DIABETE** est une expérimentation d'un programme innovant et ambitieux de prévention du diabète destiné à éviter la survenue de la maladie chez des personnes à risque. Il vise à encourager la pratique d'une activité physique régulière, améliorer ses habitudes alimentaires, réduire un surpoids ou une obésité, et maintenir ces résultats dans le temps.

**La prévention du diabète de type 2\* est un objectif majeur de santé publique.** En France, 3 millions de personnes ont été prises en charge pour diabète par le régime général de l'Assurance Maladie en 2015, avec une progression moyenne annuelle proche de 3 %. Dans plus de 90% des cas, il s'agit de diabète de type 2\*. L'Organisation Mondiale de la Santé qualifie d'épidémique l'évolution du diabète dans le monde. Parmi les facteurs de risque majeurs du diabète de type 2\*, certains sont non modifiables comme l'âge et le patrimoine génétique, mais d'autres sont liés aux habitudes de vies sur lesquelles chacun peut agir.

A la Réunion, la fréquence du diabète traité parmi les assurés du régime général de l'Assurance Maladie est de **7,86%** contre 5,4% en moyenne nationale. On estime que 32 000 personnes sont à risque élevé de diabète à la Réunion.

### UNE EXPERIMENTATION SUR 3 TERRITOIRES CIBLES

Le Ministère des Solidarités et de la Santé, le Ministère des Sports, l'Assurance Maladie, la Mutualité Sociale Agricole, les Agences régionales de santé des trois territoires, Santé Publique France, en partenariat avec la Fédération Française des Diabétiques, la Société Francophone du Diabète, et le Collège de la Médecine Générale, expérimentent un programme sur 3 départements : **La Réunion, le Bas-Rhin et la Seine-Saint-Denis**. L'objectif est de recruter 10 000 participants d'ici 5 ans sur ces trois départements dont 2 600 pour la Réunion. Après évaluation, l'expérimentation est susceptible d'être généralisée sur la France entière.

### LES CRITERES D'ELIGIBILITE

Le programme s'adresse aux personnes âgées de 35 à 70 ans à haut risque de développer un diabète : avec glycémie à jeun comprise entre 1,10 et 1,26g/l, un surpoids (indice de masse corporelle (IMC) supérieur ou égal à 25 kg/m<sup>2</sup>).

### LE DEROULEMENT DE L'EXPERIMENTATION

Une campagne d'information sera effectuée auprès de la population de ces départements avec l'aide des professionnels de santé. Les assurés sociaux seront également informés de l'existence de ce programme par la CGSS et incités à évaluer leur risque de développer un diabète grâce au questionnaire FINDRISC. En fonction du résultat du questionnaire, ils seront invités à consulter **leur médecin traitant**.

Le médecin traitant, déterminera avec chaque patient s'il est éligible, lui expliquera le dispositif et, avec son accord, l'inscrira au programme. Un participant ne peut pas s'inscrire sans avoir consulté au préalable son médecin traitant. Il pourra suivre l'évolution de son patient dans le programme.

La participation au programme « **Dites non au diabète** » est entièrement financée par l'Assurance Maladie et basée sur le volontariat.

## LES OBJECTIFS DE L'EXPERIMENTATION

L'objectif principal est d'éviter de développer un diabète de type 2, en amenant chaque participant à :

- pratiquer une activité physique régulière : au moins 30 min d'activité physique par jour, au moins 5 jours par semaine,
- adopter une alimentation équilibrée,
- obtenir une réduction de 5% à 7% de son poids initial et à maintenir ces gains dans la durée.

## L'ORGANISATION DE L'EXPERIMENTATION

La Mutualité de la Réunion, opérateur local de ce dispositif dispense cet accompagnement intensif par des intervenants formés, abordant 3 thématiques : **activité physique, alimentation et accompagnement motivationnel** selon un cahier des charges précis.

L'accompagnement s'inscrit dans la durée et se compose :

*La première année :*

- d'un entretien individuel d'engagement à participer au programme, dans un délai de 15 jours suivant l'inscription du participant,
- de 10 séances collectives d'information et soutien en petits groupes sur une durée de 10 à 12 mois,

*La deuxième année :*

- d'une session de maintien des acquis.

L'Assurance Maladie, dans le cadre de cette expérimentation, est chargée de coordonner le parcours du participant tout au long du programme.

A la Réunion, le programme Dites non au diabète a démarré **fin Avril 2018**.

**DIABETE, JE NE PRENDS PAS LE RISQUE !**

> Pour en savoir plus : [www.ditesnonaudiabete.fr](http://www.ditesnonaudiabete.fr)



CAISSE GENERALE DE SECURITE  
SOCIALE DE LA REUNION  
[www.cgss.re](http://www.cgss.re)

Contact CGSS : **Suzanne BOUNEA**  
Responsable Service Presse  
0262 40 33 40  
[suzanne.bounea@cgss.re](mailto:suzanne.bounea@cgss.re)

Contact ARS OI : **Huguette YONG FONG**  
[huguette.yong-fong@ars.sante.fr](mailto:huguette.yong-fong@ars.sante.fr)

# \*QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

Le diabète se caractérise par un taux de sucre trop élevé dans le sang. Non dépisté ou mal contrôlé, le diabète détériore le fonctionnement des organes vitaux et il est associé à une diminution de l'espérance de vie. Le diabète expose à des complications graves : atteintes de la vue, accidents cardio ou cérébro-vasculaires, insuffisance rénale, atteintes neurologiques et amputations. Il exige des bilans et un suivi régulier, une bonne compréhension de l'usage et de l'adaptation des traitements.

## Il existe 2 formes de diabète

Le **diabète de type 1** est une forme qui se révèle souvent dès l'enfance ou l'adolescence. Le pancréas est dans l'impossibilité totale de fournir l'insuline, l'hormone qui régule l'utilisation du sucre par le corps. Le traitement repose sur l'injection d'insuline.

Le **diabète de type 2**, un diabète qui vit longtemps caché.

Le diabète de type 2 est la forme la plus répandue (plus de 90%) et la plus insidieuse. Il apparaît généralement après 40 ans et peut être méconnu pendant plusieurs années. Il existe une prédisposition génétique au diabète de type 2 mais qui ne peut expliquer à elle seule la survenue de la maladie. Une alimentation trop riche ou déséquilibrée, la sédentarité, le surpoids et l'obésité augmentent le risque de développer la maladie. Il existe probablement d'autres facteurs environnementaux. Il est possible de réduire le risque de diabète de type 2 en agissant sur les facteurs modifiables. Pour traiter le diabète de type 2 des mesures hygiéno-diététiques sont préconisées en première intention (alimentation, activité physique, réduction de surpoids). Des traitements médicamenteux continus, oraux ou injectables comme l'insuline sont en général nécessaires.



**DITES NON AU DIABÈTE**