

Semaine Nationale de Prévention du Diabète

L'ACTIVITE PHYSIQUE, UN GRAND PAS CONTRE LE DIABETE

Du 1^{er} au 8 juin 2024

Le gouvernement l'a annoncé, cette année, la promotion de l'activité physique et sportive sera la Grande Cause Nationale. Dans la dynamique des Jeux Olympiques et Paralympiques cet été, la Fédération Française des Diabétiques poursuit ses actions de sensibilisation de l'un des facteurs de risque modifiables du diabète de type 2 : l'activité physique ! Au programme : événements en région, webinaire sur l'activité physique et alimentation, conférence de presse...

Dans une société où la sédentarité est omniprésente, les études s'accordent sur ses méfaits et son impact sur le développement des maladies chroniques. Ainsi, selon l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail), plus d'un tiers des adultes cumulent un niveau de sédentarité trop élevé et une activité physique insuffisante¹. Or, une étude estime que 68 minutes d'activité physique modérée à intense par jour diminuent de 74% le risque de développer un diabète de type 2 !²

Pour rappel, la Fédération organise une visio-conférence de presse* à cette occasion le 16 mai de 11h à 12h en présence de plusieurs experts et de l'Assurance Maladie. Cette conférence sera l'opportunité de faire un point sur le diabète et l'un de ses facteurs de risque les plus prépondérants : la sédentarité et la manque d'activité physique. **

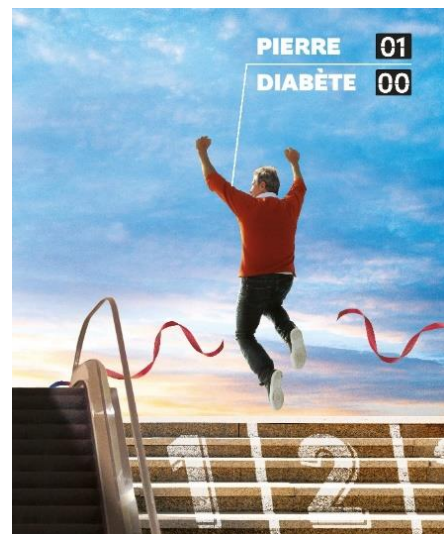
* Pour toute accréditation, veuillez-vous rapprocher du service presse

** Programme en pièce jointe

Promouvoir la santé par l'activité physique

Avec l'approche des Jeux Olympiques, l'activité physique est au cœur de l'actualité ! Et c'est une excellente chose ! Ces jeux sont l'occasion de mettre en avant les effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé, qui à la différence du sport, est tout simplement le mouvement du corps qui nécessite une énergie.

Que ce soit en tant qu'outil de prévention ou de traitement, les études estiment qu'une pratique régulière d'activité physique pourrait réduire de 30 à 50 % le risque de développer un diabète de type 2. Et dans le cadre d'un prédiabète, elle pourrait diminuer jusqu'à 50 % les probabilités de développer la maladie à moyen terme (3 ans).³ Effectivement, l'activité physique régulière joue un rôle crucial dans l'équilibre glycémique et la sensibilité à l'insuline, deux éléments clés dans la prévention et le traitement du diabète de type 2.



Un webinaire pour en savoir plus sur l'activité physique

L'activité physique, lorsqu'elle est associée à une alimentation équilibrée, se révèle être l'une des habitudes de vie les plus efficaces pour réduire le risque de diabète de type 2 et de complications du diabète, avec des impacts significatifs. Consciente de cela, la Fédération souhaite sensibiliser le plus grand nombre à l'adoption d'une pratique physique régulière.

Le jeudi 6 juin de 18h à 18h45, elle co-organise avec PreciDIAB, en direct depuis sa chaîne Youtube et sa page Facebook un webinaire sur le thème de l'activité physique en présence d'Aurélien Descatoire, Docteur en Sciences du Sport au Centre Hospitalier de Roubaix et d'Aliette Ventura, présidente de l'Association Française des Diabétiques de Martinique. Tout au long de ce webinaire les participants en ligne seront également invités à réagir depuis l'espace commentaires ou par messages privés.

**Retrouvez le webinaire en direct le 6 juin à partir de 18h depuis la page Youtube de la Fédération :
[@fedediabete](#) ou en cliquant [ICI](#)**

Des événements partout en France et sur le web

Cette année encore, la Fédération peut compter sur son réseau d'une centaine d'associations et délégations locales pour assurer une mobilisation nationale sur l'ensemble du territoire.

Lors de la précédente édition, plus de 200 actions ont eu lieu grâce aux bénévoles de ses Associations Fédérées dans le but de prévenir et de sensibiliser le plus grand nombre. Au programme tout le long de cette semaine : forums, groupe de rencontres, marches, stands de sensibilisation du grand public, cours de gym, ateliers de prévention ou encore séances d'activités physiques adaptées en groupes. Retrouvez l'ensemble des événements de l'édition 2024 ci-dessous :

<https://contrelediabete.federationdesdiabetiques.org/les-actions-pres-de-chez-moi>

En plus de cela, la Fédération met également à disposition une panoplie d'outils de communication : affiche aux couleurs de la Semaine Nationale de Prévention, brochure sur l'activité physique et le diabète ou encore test « Findrisc » pour évaluer son risque de développer un diabète de type 2.

Retrouvez l'ensemble de ces outils et le test « Findrisc » sous le lien suivant :

<https://contrelediabete.federationdesdiabetiques.org/soutenir-la-campagne>

1. ANSES, *Manque d'activité physique et excès de sédentarité : une priorité de santé publique*, février 2022
2. *Accelerometer-measured intensity-specific physical activity, genetic risk incident type 2 diabetes : prospective study.*
3. Duclos M, et al. *Physical activity and type 2 diabetes. Recommendations of the SFD (Francophone Diabetes Society) diabetes and physical activity working group. Diabetes Metab. 2013 May;39(3):205-16. Hartemann A & Grimaldi A. Activité physique et diabète de type 2. Guide pratique du diabète. 2019.*

A propos de la Fédération Française des Diabétiques :

La Fédération Française des Diabétiques est une association de patients, au service des patients et dirigée par des patients. Avec son réseau d'environ 100 associations locales et de délégations, réparties sur l'ensemble du territoire et son siège national, elle a pour vocation de représenter les 4 millions de personnes vivant avec un diabète. Elle est majoritairement financée par la générosité de ses donateurs et mécènes sans qui rien ne serait possible.

Contact Presse :

Eugénie Vandaele : e.vandaele@federationdesdiabetiques.org - 01.84.79.21.54

Association reconnue d'utilité publique habilitée à recevoir des dons et legs

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