

# COMMUNIQUE DE PRESSE

Semaine de Prévention du Diabète : 2 au 10 juin 2017

« Diabète,  
vérifiez où vous en êtes ! »



Pour tous renseignements :  
**Dr Dominique Mégraoua**  
Pilote du programme Diabète  
Tél : 26.90.61 - 86 95 40  
dominique.megraoua@ass.nc

**Programme  
Diabète**

## Une Semaine de Prévention et de Dépistage des Risques de Diabète

La Nouvelle-Calédonie s'associe à la « Semaine Nationale de Prévention du Diabète » 2017, qui se déroulera du 2 au 10 juin.

L'Association des diabétiques de Nouvelle Calédonie (ADNC), le Centre d'éducation de l'ASS-NC et les pharmacies se mobilisent pour informer la population sur le Diabète et ses principaux facteurs de risque que sont la surcharge pondérale et l'hérédité.

A l'occasion de la **Semaine nationale de prévention du diabète** plus de 100 associations locales de la Fédération se mobiliseront dans toute la France et Outre-mer pour aller à la rencontre du grand public, et le sensibiliser sur les habitudes alimentaires et l'activité physique. Cet événement est relayé en Nouvelle-Calédonie.

Durant cette semaine, l'Association des patients diabétiques de Nouvelle-Calédonie (ADNC, tél : 76 00 88) se tiendra à la disposition de tous ceux qui souhaiteront une information ou un dépistage diabète. L'association tiendra des stands :

- le samedi 3 juin (en partenariat avec le Lions club) au Marché de Nouméa de 7h à 12h, galerie Kenu In de 7h à 18h, galerie Géant st Marie de 7h à 18h, Centre commercial Korail Pont-des-Français de 7h à 18h
- le jeudi 8 juin au Centre commercial Korail de 7h à 18h
- le lundi 10 juin à la galerie Kenu In de 7h à 18h.

Le **Centre d'éducation** de l'Agence Sanitaire et Sociale de Nouvelle-Calédonie proposera information et dépistage **du mardi 6 au vendredi 9 juin**, de 8h à 12h et de 13h à 16h au 5<sup>e</sup> étage de ses locaux situés au 16 rue du Général Gallieni à Nouméa.

Le Diabète est un **problème majeur de santé publique en Nouvelle-Calédonie avec plus de 13 000 patients suivis**, et autant d'hommes que de femmes. Chaque année, environ 800 nouvelles personnes sont pris en charge, cela représente plus de 2 nouvelles personnes chaque jour. Le Diabète représente la première cause de cécité, d'amputation du pied et de dialyse en Nouvelle-Calédonie.

L'**objectif de cette semaine est d'alerter le grand public sur le fait que le Diabète est une maladie très souvent évitable** par une alimentation équilibrée, une activité physique adaptée quotidienne et la gestion du stress. Elle rappelle l'importance de savoir identifier ses propres **facteurs de risque** (surcharge pondérale et hérédité), ainsi que les **premiers symptômes** (fatigue, amaigrissement, soif et envie d'aller uriner souvent), pour pouvoir agir au plus vite et éviter les complications.

Les équipes du Centre d'éducation de l'ASS-NC et de l'Association des Diabétiques de Nouvelle Calédonie sont disponibles tout au long de l'année pour « Ecouter – Répondre – Echanger – Partager » sur cette maladie. Des mesures de la glycémie ainsi que la diffusion de documentations sont également proposées.

## Le diabète : un problème de santé publique majeur dans le monde et en NC

Le diabète, maladie potentiellement mortelle, représente **un grave problème de santé publique** en Nouvelle-Calédonie : **chronicité** de la maladie, **gravité des complications** qu'elle implique et **fardeau économique** qu'elle représente pour l'ensemble de la société calédonienne.



## Qu'est-ce que le diabète ?

C'est, dans la forme la plus répandue (type 2), une maladie **métabolique d'origine multifactorielle, chronique, mais évitable**, causée par une carence ou un défaut d'utilisation de l'insuline entraînant un excès de sucre dans le sang. Si l'insuline est insuffisante ou si elle ne remplit pas son rôle adéquatement, comme c'est le cas dans le diabète, le glucose (sucre) ne peut pas servir de carburant aux cellules. Il s'accumule alors dans le sang et est ensuite déversé dans l'urine. À la longue, l'hyperglycémie (présence excessive de glucose dans le sang) entraîne **certaines complications, notamment au niveau des yeux, des reins, des nerfs, du cœur et des vaisseaux sanguins** (se reporter au dossier de presse pour la présentation détaillée du diabète).

### ▶ **3 types de diabète :**

Les **2 principaux : le type 1 et le type 2**. Parfois, le diabète se développe pendant la grossesse et on l'appelle alors le **diabète gestationnel**.

**Le diabète de type 1**, très rare, se caractérise par l'absence totale de production d'insuline.

**Le diabète de type 2** se manifeste habituellement plus tard dans la vie, généralement vers l'âge de 40 ans, mais parfois plus tôt dans certaines populations à risque.

▶ **Les causes** : on sait que certains facteurs favorisent l'apparition du diabète : **l'hérédité, l'obésité, la sédentarité (manque d'activité physique), une alimentation trop riche et déséquilibrée, la grossesse, certains virus ou médicaments, etc.**

## En Nouvelle-Calédonie

Près **d'1 adulte sur 10** serait diabétique (10%), soit près de **20 000 personnes**, comparé à **4% en métropole**. **Plus du tiers d'entre elles serait dans l'ignorance de la maladie.**

▶ **Causes** : la très rapide **occidentalisation du mode de vie, la sédentarisation, une prédisposition familiale et génétique (touchant les populations wallisiennes et polynésiennes : 20% des polynésiens sont diabétiques).**

- Près de **95%** des cas de diabète en NC sont de **type 2**, donc pour la plupart d'entre eux, **évitables**.
- Un diabète entraîne un **raccourcissement de l'espérance de vie** de 9 ans chez la femme et de 15 ans chez l'homme s'il n'est pas bien pris en charge.
- **Les maladies cardiovasculaires issues de complications du diabète** représentent **environ 40 % de l'ensemble des décès, la rétinopathie la principale cause de cécité, et la néphropathie la principale cause de dialyse chez les adultes**.
- **Son poids économique et social : 1<sup>er</sup> diagnostic de prise en charge à 100% par la CAFAT** à égalité avec l'hypertension artérielle. 43% des diabétiques calédoniens pris en charge par la CAFAT sont atteints d'au moins une complication.

▶ **Les perspectives** : **les enfants obèses d'aujourd'hui seront les potentiels diabétiques de demain (42% des enfants de 12 ans scolarisés en NC sont en surpoids ou obèses en 2012)**. Dans la grande majorité des cas, lorsque le diabète est diagnostiqué, l'individu en est le « porteur silencieux » depuis une dizaine d'années. Plus le diabète est diagnostiqué tôt et pris en charge, et moins il entraînera de complications.

▶ **Les objectifs aujourd'hui** : 1) Dépister les diabétiques qui s'ignorent et limiter la « prise de poids » de l'ensemble de la population calédonienne en lui faisant prendre conscience des risques qu'elle encourt, afin de prévenir l'explosion de la maladie sur les 20 prochaines années. 2) Informer les diabétiques et leur famille sur l'offre de soins et d'éducation thérapeutique existant en NC.

- ▶ 422 millions de diabétiques dans le monde, 8.5% de prévalence, 3.7 millions de décès sont les chiffres révélés par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) en 2016. L'épidémie de diabète progresse rapidement dans de nombreux pays, l'accroissement le plus spectaculaire étant attesté dans des pays à revenu faible ou intermédiaire.
- ▶ Les cas de diabète sont, dans une forte proportion, évitables. L'expérience a montré que des mesures simples de modification du mode de vie pouvaient être efficaces pour prévenir ou retarder un diabète de type 2. Le maintien d'un poids normal, par la pratique régulière d'un exercice physique, une alimentation saine et la gestion du stress, réduit considérablement les risques de diabète.
- ▶ Le diabète peut être traité. Il peut être contrôlé et pris en charge afin de prévenir les complications. Un meilleur accès au diagnostic, l'apprentissage de l'auto-prise en charge (éducation thérapeutique) et un traitement d'un coût abordable sont les éléments décisifs de la riposte à la maladie.
- ▶ La prévention et le traitement du diabète supposent une action d'envergure pour réaliser l'objectif 3 de développement durable de l'OMS, à savoir réduire d'un tiers d'ici à 2030 la charge de mortalité prématurée liée aux maladies non transmissibles. Bien des secteurs de la société ont un rôle à jouer : pouvoirs publics, employeurs, éducateurs, producteurs, société civile, secteur privé, médias, sans oublier les intéressés eux-mêmes.

### LE DIABÈTE ET MOI JE FAIS LE TEST

RECALCULE MON RISQUE EN 5 QUESTIONS ET 34 SECONDES. CET TEST EST GRATUIT, IL NE RENSEIGNERA SUR AUCUNE PRÉDISPOSITION AU DIABÈTE DE TYPE 2.

**QUESTION 1**  
Mon âge ?

- Moins de 40 ans (0 point)
- Entre 40 et 65 ans (1 point)
- Plus de 65 ans (2 points)

**QUESTION 2**  
Est-ce que je connais des diabétiques dans ma famille ?

- Non, aucun (0 point)
- Oui : grands-parents, tante, oncle ou cousin (2 points)
- Oui : père, mère, frère, sœur ou mon propre enfant (4 points)

**QUESTION 3**  
Lors de tests sanguins récents, m'a-t-on fait remarquer que mon taux de sucre était élevé ?

- Jamais ou pas de test récent (0 point)
- Une fois (2 points)
- Plus d'une fois (par exemple dans le cadre d'un diabète gestationnel) (4 points)

**QUESTION 4**  
Je décore mon Indice de Masse Corporelle (IMC). Je trouve mon poids puis ma taille dans le tableau ci-dessous. À l'intersection de leurs lignes respectives se trouve mon IMC.

	1,05	11	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33
1,06	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35	37
1,08	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39
1,10	16	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39	41
1,12	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	41	43
1,14	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40	42	44	46
1,16	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46	48
1,18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	46	47	49	51
1,20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50	52	54
1,22	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53	56	58
1,24	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	

**QUESTION 5**  
Est-ce que je pratique une activité physique ?

- Régulièrement : au minimum l'équivalent quotidien de 30 minutes de marche (0 point)
- De temps en temps : au maximum l'équivalent quotidien de 30 minutes de marche (1 point)
- Jamais (2 points)

### RÉSULTATS

▶ **J'AI JUSQU'À 7 POINTS.**  
Mon risque de développer un diabète de type 2 est faible aujourd'hui.  
Pour préserver cet acquis, il me faut maintenir de bonnes habitudes de vie. Ainsi, je retiens pas de conserver une alimentation saine et équilibrée, ainsi que de pratiquer une activité physique chaque jour, afin de prévenir le diabète. Mais mon état de santé actuel peut évoluer. Après 50 ans, je fais surveiller régulièrement mon glycémie par mon médecin traitant.

▶ **J'AI ENTRE 8 ET 10 POINTS.**  
Un risque de diabète existe.  
Antécédents familiaux, surpoids ou manque d'activité physique, je suis touché(e) par un ou plusieurs de ces facteurs de risque. Le diabète n'est pas une fatalité ! Agir contre l'hérédité n'est pas possible, être à l'affût de manger sainement l'est ! Je retrouve tous les conseils sur [www.ass.nc](http://www.ass.nc) ou [www.contrediabete.fr](http://www.contrediabete.fr) et, lors d'une prochaine consultation, j'en parle avec mon médecin traitant.

▶ **J'AI 11 POINTS OU PLUS.**  
Le risque d'avoir un diabète de type 2 est élevé.  
Je dois me faire dépister rapidement. Je me rapproche de mon médecin afin de tester ma glycémie et j'aborde avec lui les informations concernant mon risque. Il me proposera de réaliser une prise de sang et, s'il y a lieu, de débiter une prise en charge adéquate.

Je parle de ce test à mon entourage. Il est accessible sur [www.ass.nc](http://www.ass.nc) ou sur mon compte Facebook. Test conçu par la Fédération Française des Diabétiques et le Dr Patrick Wehrle selon les recommandations de la Fédération Internationale du Diabète basées sur l'IFM (Intelligence Based Medicine). Le résultat de ce test est une estimation d'un potentiel de risque et ne constitue ni un diagnostic ni une prévision de diagnostic. Pour cela, je consulte mon médecin traitant.

Source : AFD Association Française des Diabétiques

### L'Agence Sanitaire et Sociale de la Nouvelle-Calédonie (ASS-NC) en bref

Un établissement public de la Nouvelle Calédonie créé par délibération du Congrès de la Nouvelle-Calédonie fin 2001.

- ▶ **Missions principales :** L'agence sanitaire et sociale de la Nouvelle-Calédonie a pour objet, dans le respect des compétences des diverses collectivités de Nouvelle-Calédonie en matière sanitaire et sociale, de faciliter la garantie du droit à la santé pour tous au travers d'un niveau adapté de protection sociale. Cet objet qui s'inscrit en accompagnement des objectifs prioritaires de la politique sanitaire et sociale de la Nouvelle-Calédonie concerne, notamment, l'offre de soins hospitaliers, les actions prioritaires d'hygiène publique et de prévention sanitaire de la Nouvelle-Calédonie, les objectifs de protection sociale.
- ▶ **Président du conseil d'administration :** Madame Valentine EURISOUKE, membre du gouvernement.
- ▶ **Directeur :** Dr Bernard ROUCHON.

# LE DIABÈTE ET MOI

## JE TESTE MON RISQUE

### Mon âge ?

- Moins de 40 ans (0 point)
- Entre 40 et 65 ans (1 point)
- Plus de 65 ans (2 points)

### Est-ce que je connais des diabétiques dans ma famille ?

- Non, aucun (0 point)
- Oui : grands-parents, tante, oncle ou cousin (2 points)
- Oui : père, mère, frère, soeur ou mon propre enfant (4 points)

### Je découvre mon Indice de Masse Corporelle (IMC).

Je trouve mon poids puis ma taille dans le tableau ci-dessous.  
À l'intersection de leurs lignes respectives se trouve mon IMC.

TAILLE EN MÈTRE	1,95	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33
	1,90	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35
	1,85	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37
	1,80	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39
	1,75	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	41
	1,70	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40	42	43
	1,65	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46
	1,60	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
	1,55	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50	52
	1,50	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53	56
		50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
		POIDS EN KILO															

### Lors de tests sanguins récents, m'a-t-on fait remarquer que mon taux de sucre était élevé ?

- Jamais ou pas de test récent (0 point)
- Une fois (2 points)
- Plus d'une fois (par exemple dans le cadre d'un diabète gestationnel) (4 points)

### Est-ce que je pratique une activité physique ?

- Régulièrement : au minimum l'équivalent de 30 min de marche par jour (0 point)
- De temps en temps : au maximum l'équivalent de 30 min de marche par jour (1 point)
- Jamais (2 points)



- Moins de 25 (0 point)
- Entre 25 et 30 (2 points)
- Plus de 30 (4 points)

## RÉSULTATS

### J'AI JUSQU'À 7 POINTS.

**Mon risque de développer un diabète de type 2 est faible aujourd'hui.**

Pour préserver cet acquis, il me faut maintenir de bonnes habitudes de vie. Après 50 ans, je fais surveiller régulièrement ma glycémie par mon médecin traitant.

### J'AI ENTRE 8 ET 10 POINTS.

**Un risque de diabète existe.**

Lors d'une prochaine consultation, j'en parle avec mon médecin traitant.

### J'AI 11 POINTS OU PLUS.

**Le risque d'avoir un diabète de type 2 est élevé.**

Je dois me faire dépister rapidement. Je me rapproche de mon médecin.



Pour tous renseignements :  
Tél : 26.90.61  
cedd@ass.nc  
16 rue Gallieni, Nouméa

Programme  
Diabète

