

COMMUNIQUE DE PRESSE

Saint-Denis, le 3 juin 2024

L'activité physique, un réflexe essentiel pour prévenir le diabète et être en bonne santé

A La Réunion, 13 % de la population est concernée par le diabète de type 2.

La Semaine nationale de la prévention du diabète qui se tient du 1^{er} au 8 juin 2024 est l'occasion de sensibiliser sur l'un des facteurs de risque du diabète de type 2 : la sédentarité. Une activité physique régulière, même à faible intensité (marche, jardinage, vélo...), permettrait de réduire de 30 à 50 % la survenue de la maladie.

« ALON BOUGÉ POU MET LA RÉUNION AN FORM ! », c'est la campagne que va lancer l'ARS La Réunion et la DRAJES, dans la dynamique des Jeux Olympiques et Paralympiques, afin de promouvoir les bienfaits de l'activité physique, décrétée Grande Cause Nationale en 2024, et de faire connaître le réseau d'acteurs locaux engagé pour le sport-santé.

Le diabète à La Réunion

La Réunion est l'une des régions les plus touchées par le diabète et ses complications :



- **1 diabétique sur 3** ignore sa maladie (le diagnostic, et donc la prise en charge, sont tardifs)
- **La fréquence des complications est élevée** (insuffisance rénale, atteintes ophtalmologiques, amputations...), traduisant un suivi insuffisant des patients.

47% Des Réunionnais de 18 à 85 ans sont en surcharge pondérale en 2021 [1]

Surpoids : 32%
Obésité : 15%



Pour en savoir plus : consultez l'ensemble des indicateurs dans la publication « Le diabète et les patients diabétiques à La Réunion - 7^{ème} édition » de l'Observatoire Régional de la Santé

De nouvelles publications sur le diabète, l'activité physique, sportive et sédentaire

Dans le cadre du Programme Réunionnais de Nutrition et de Lutte contre le Diabète (PRND), l'ORS, avec la collaboration des partenaires, publie de nouvelles études et fiches thématiques :

- Rapport d'étude « Alimentation, activité physique, sédentarité et pathologies associées chez les adultes à La Réunion » : [cliquez ici](#)

- Fiches thématiques dans le cadre du tableau de bord Nutrition-Obésité-Diabète :
 - [Activités physiques, sportives et sédentaires déclarées](#)
 - [Consommations alimentaires déclarées](#)
 - [Le diabète connu en population générale à La Réunion](#)
 - [Surpoids et obésité en population générale](#)
- Publication « Le diabète pris en charge » : [cliquez ici](#)

Prévenir le diabète, c'est ...

> Mieux manger :

Des recommandations nutritionnelles, des informations santé, des idées recettes, des conseils pratiques en matière de nutrition sont à retrouver sur les sites :

- [Masante.re](#)
- [Pilonpilé.re](#)
- [Mangerbouger.fr](#)

> Mieux repérer tôt la maladie :

À La Réunion, le diabète de type 2 est plus fréquemment découvert à l'occasion d'un dépistage (76% des personnes diabétiques). Il est essentiel de diagnostiquer le diabète le plus tôt possible afin de prévenir ou retarder le développement de la maladie et d'éviter les complications vasculaires.

Pour calculer le risque de devenir diabétique, vous pouvez :

- vous rendre chez votre médecin,
- utiliser l'outil « [FindRisk Péi](#) », un test adapté à la population réunionnaise qui permet de repérer les personnes à risque de devenir pré-diabétique ou diabétique.

Plus d'informations sur le « FindRisk Péi », dans la vidéo de présentation sur [masanté.re](#) : [cliquez ici](#)

A l'occasion de la semaine nationale de prévention du diabète, **l'Association des diabétiques de La Réunion (AFD974), organise des actions de dépistage et de sensibilisation pour la population :**

- jeudi 6 juin : au village corail de Saint-Paul, de 8h30 à 10h, auprès d'un groupe d'aidants du GIP SAP (atelier de sensibilisation)
- vendredi 7 juin : à l'épicerie solidaire " le Saint martin " de la Plaine des cafres de 8h30 à 11h30.

> Mieux bouger :

Parmi les facteurs de risque majeurs du diabète de type 2, certains ne sont pas modifiables (âge, patrimoine génétique) mais d'autres sont liés aux habitudes de vie, comme l'activité physique, sur lesquels agir.

- **6 réunionnais sur 10** déclarent une activité physique conforme aux recommandations



- **2 adolescents sur 10** ont une activité physique (recommandée) ou sportive tous les jours ;

- **Un tiers des réunionnais** passent plus de 3 heures par jour devant les écrans (hors activité professionnelle).



*Données issues du Baromètre de Santé publique France DROM 2021, enquête EnCLASS 2021 – Fiche ORS 2024

Pour les adultes, il est recommandé de faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour. Pratiquée de manière régulière, elle permettrait de réduire d'environ 30 à 50 % le risque de développer un diabète de type 2, selon la Haute Autorité de Santé.

L'activité physique inclut les activités du quotidien (prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, jardiner, faire le ménage, marcher davantage) ainsi que celles de loisirs ou sportives adaptées à chacun, et notamment le sport-santé.

Le sport santé à l'honneur : « ALON BOUGÉ POU MET LA REUNION AN FORM »



Dans la dynamique des Jeux Olympiques et Paralympiques, la promotion de l'activité physique et sportive a été décrétée [Grande Cause Nationale](#). A cette occasion, l'ARS et la DRAJES de La Réunion lancent la campagne « **ALON BOUGÉ POU MET LA RÉUNION AN FORM** » dès le 18 juin.

L'objectif est de sensibiliser sur les bienfaits de l'activité physique sur la santé et l'importance de lutter contre la sédentarité en valorisant l'offre de sport-santé disponible à La Réunion et le réseau des « Maisons sport santé ».

Cette campagne se déroulera en 3 temps :

- **Un événement ouvert à tous le 18 juin** de 8H à 12H au gymnase de Champ Fleuri à Saint-Denis pour présenter les bienfaits de l'activité physique et l'offre dynamique du sport-santé à La Réunion. Cet événement est organisé en collaboration avec la mairie de Saint-Denis.

Venez nombreux ! (sur inscription en ligne [formulaire en ligne](#))

- **Des journées portes ouvertes dans les 11 Maisons sport-santé habilitées de La Réunion.** La population pourra aller à la rencontre des professionnels et découvrir les accompagnements possibles à la reprise d'une activité physique adaptée.

A compter de mi-juin, retrouvez le programme sur le site ssbe.re.

- **Une campagne de communication grand public** pour sensibiliser sur l'intérêt de pratiquer une activité physique régulière et pour promouvoir le site ssbe.re (le site régional du sport-santé à La Réunion) et les maisons sport-santé.