

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### Journée mondiale de la santé

## Diabète : il n'est jamais trop tôt pour agir !

**Lausanne, le 5 avril 2016 – L'épidémie de diabète progresse rapidement. Or cette maladie est en grande partie évitable. Lorsqu'elle est diagnostiquée, elle peut être traitée. Malheureusement, bien des cas sont diagnostiqués tardivement, ce qui augmente les risques de complications. En réponse à ces constats, l'OMS consacre la Journée mondiale de la santé du 7 avril 2016 au diabète. À cette occasion, le Programme cantonal Diabète rappelle qu'un test simple et gratuit permet d'évaluer son risque de diabète. De plus, des patients experts sont dorénavant à la disposition des patients diabétiques vaudois.**

Selon les dernières estimations de la Fédération internationale du diabète, 8.3% d'adultes – soit 382 millions de personnes - étaient atteintes de diabète en 2013 dans le monde et le nombre de personnes diabétiques est supposé dépasser les 592 millions dans moins de 25 ans. En 2012, le diabète a été la cause directe de 1,5 million de décès, dont plus de 80% sont survenus dans des pays à revenu faible ou intermédiaire. L'OMS prévoit qu'en 2030, le diabète sera la 7<sup>e</sup> cause de décès dans le monde et n'hésite pas à considérer l'augmentation des maladies chroniques comme un « slow motion disaster ».

En Suisse, 6% des hommes et 4% des femmes souffraient de diabète en 2012, contre un peu plus de 3% en 1997 pour les deux sexes. Les personnes avec un bas niveau de formation ont deux fois plus souvent le risque de souffrir du diabète que celles avec une formation du niveau tertiaire (10% contre 4%).

Dans le canton de Vaud, ce taux est de 5.4%, soit plus de 40'000 personnes. Cependant, un tiers des personnes touchées l'ignorent, la maladie étant silencieuse pendant plusieurs années jusqu'à l'apparition des complications. Les personnes diabétiques sans le savoir sont particulièrement à risque de développer de graves complications dues au diabète (infarctus, attaques cérébrales, insuffisance rénale, cécité, atteintes nerveuses et artérielles ainsi qu'infections risquant d'entraîner des amputations). Outre un bénéfice évident pour la santé de la population, prévention, dépistage et prise en charge précoce du diabète recèlent également un important potentiel d'économies. Selon une estimation effectuée en 2009, les complications ont représenté pour le canton de Vaud de l'ordre de deux tiers des dépenses de soins liées au diabète, soit environ 150 millions de francs.

L'OMS consacre au diabète la prochaine Journée mondiale de la Santé, prévue le 7 avril 2016, car:

- L'épidémie de diabète progresse rapidement dans de nombreux pays.
- Les cas de diabète sont, dans une forte proportion, évitables. Le maintien d'un poids normal, la pratique régulière d'un exercice physique et une alimentation équilibrée peuvent réduire 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 et un traitement à 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, 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.

À cette occasion, le Programme cantonal Diabète rappelle que des informations sur le diabète, les ressources disponibles ainsi qu'un test simple et gratuit permettant d'évaluer son risque de diabète sont disponibles sur le site du Programme et de l'Association vaudoise du diabète : [www.diabete-vaud.ch](http://www.diabete-vaud.ch). De plus, une nouvelle prestation est proposée gratuitement aux patients diabétiques : la mise à disposition de patients experts pour échanger sur les situations et difficultés rencontrées en lien avec la gestion de leur diabète. Les patients sont formés et soumis à la confidentialité. Informations auprès de l'Association Vaudoise du Diabète : 021 657 19 20.

## Diabète : il n'est jamais trop tôt pour agir !

D'accord, mais que dois-je faire et où trouver de l'information ?

*Pour les personnes qui ne sont pas diagnostiquées diabétiques, il peut être judicieux de savoir quel est leur risque de développer un diabète.*

**Connaître son risque de diabète** : un test simple et gratuit permet de savoir quel est son risque de diabète : [www.diabete-vaud.ch](http://www.diabete-vaud.ch). Test (et informations) en allemand et italien sur : <http://www.diabetesschweiz.ch/>

*Il est possible d'agir sur certains facteurs de risque du diabète tels que manque d'activité physique, alimentation déséquilibrée et tabagisme. Une large palette d'offres est disponible pour passer à l'action :*

**Agir sur son mode de vie** : les prestations disponibles (tout public) dans chaque région concernant l'activité physique et l'alimentation peuvent être consultées sur le site du programme **ça marche** ! : <http://www.ca-marche.ch/>

**Trouver de l'information et de l'aide pour arrêter de fumer** : il est possible d'arrêter seul, mais se faire soutenir par des proches et/ou un professionnel augmente les chances de réussite. Informations sur : [www.cipretvaud.ch](http://www.cipretvaud.ch)

*Pour les personnes diabétiques, connaître le diabète est un des piliers essentiels pour bien le contrôler et éviter les complications :*

**S'informer sur la maladie** : l'Association Vaudoise du Diabète tient à disposition des documents d'information sur de nombreux thèmes (Diabète nouvellement diagnostiqué, alimentation, sport, grossesse, alcool, voyages, etc.). L'AVD informe également sur l'**offre de cours** et répond aux **questions ou problèmes liés au diabète** : [www.diabete-vaud.ch](http://www.diabete-vaud.ch), tél. 021 657 19 20 ou [info@diabete-vaud.ch](mailto:info@diabete-vaud.ch)

**Ne plus être seul avec son diabète** : vivre au quotidien avec le diabète n'est pas toujours facile, c'est pourquoi des « patients experts » sont gratuitement à disposition des patients diabétiques pour leur permettre d'échanger avec des « pairs » sur leur vécu et fournir un appui dans des situations particulières. Formés et supervisés par des professionnels, ils sont tenus à la confidentialité. Pour toute information, contacter l'AVD : 021 657 19 20.

*Enfin, des réseaux santé sont à disposition pour informer sur les prestations dans chaque région :*

**Connaître les offres de prestations** : les informations sur les **prestations disponibles** sont disponibles sur le site du Réseau santé de chaque région

- Réseau santé La Côte : <https://www.reseau-sante-lacote.ch/dispositif-diabouest>
- Réseau santé Nord Broye : <https://www.reseau-sante-nord-broye.ch/diabete>
- Réseau santé Haut-Léman : <https://www.reseau-sante-haut-leman.ch/diabete>
- Réseau santé Région Centre : <https://www.reseau-sante-region-lausanne.ch/diabete-3>

## Visuels – patients experts

