

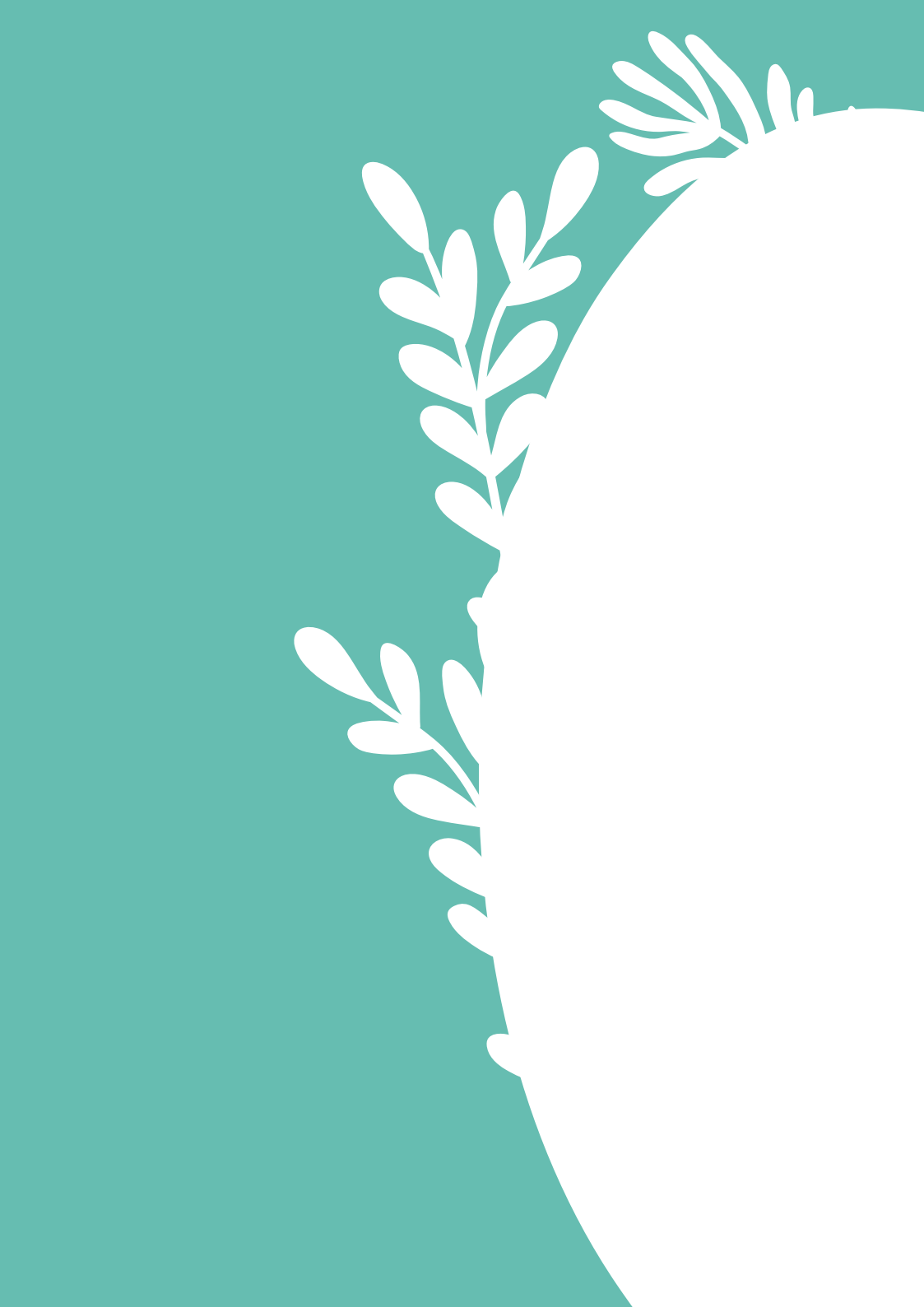
# Guide de la **prévention** du **diabète**



**1** diabétique  
sur **7** s'ignore !  
Et vous ?



VILLE DE NICE



# Édito

Comme le dit l'adage, mieux vaut prévenir que guérir... et la bataille contre les maladies chroniques doit se jouer, le plus en amont possible, au plus près des citoyens et au cœur des villes.



Depuis le début de ce mandat, j'ai souhaité faire de la prévention du diabète une priorité. À Nice, 30% des Niçois de plus de 60 ans seraient diabétiques ou à risques. C'est donc une préoccupation majeure puisque ce taux ne cesse d'augmenter depuis 10 ans.

## La santé de chacun se gagne à plusieurs

Le diabète reste silencieux durant de nombreuses années (état pré-diabétique) et évitable en agissant sur 4 piliers. Outre les traitements médicamenteux, nous savons désormais que l'activité physique, la nutrition et la gestion du stress sont des leviers sur lesquels nous pouvons agir, individuellement et collectivement. La Ville est à vos côtés pour vous aider et vous proposer des réponses adaptées au travers de programmes accessibles à tous et par un aménagement urbain favorable aux mobilités douces et à un environnement propice au bien-être.

C'est pourquoi cette campagne de sensibilisation, d'information et de dépistage du diabète auprès de tous les Niçois qui le souhaitent est aujourd'hui lancée, avec une attention toute particulière envers les populations de plus de 45 ans, les femmes enceintes et les Niçois présentant des difficultés sociales. Pour les personnes déjà touchées par la maladie, un accompagnement spécifique sera proposé en lien avec notre tissu associatif local.

Je vous laisse découvrir le guide et ses conseils simples à pratiquer un peu plus tous les jours.

### **Christian Estrosi**

*Maire de Nice*

*Président de la Métropole*

*Président délégué de la Région  
Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur*

# Comprendre le diabète

## LES DIFFÉRENTS DIABÈTES

### 1 DIABÈTE DE TYPE 1

Absence d'insuline, conséquence de la destruction auto-immune des cellules fabricant l'insuline dans le pancréas. Survenue brutale. Diabète diagnostiqué chez les jeunes mais également chez l'adulte à 30 ou 40 ans.

### 2 DIABÈTE DE TYPE 2

Mauvaise utilisation ou résistance à l'insuline qui est produite normalement ou en quantité moindre par le pancréas. Survenue progressive, après un état de « pré-diabète ». Ce diabète peut survenir chez les jeunes en situation d'obésité.

### 3 DIABÈTE GESTATIONNEL

Intolérance au glucose qui apparaît durant la grossesse et qui disparaît après l'accouchement.

## QU'EST-CE LE DIABÈTE ?

Le diabète est un trouble qui se caractérise par la présence d'un excès chronique de sucre (glucose) dans le sang (glycémie). On parle alors d'hyperglycémie. Cette hyperglycémie chronique entraîne des dépôts dans les vaisseaux, jusqu'à leur obstruction partielle ou complète. Ainsi, le diabète de l'adulte est une maladie progressive avec un stade de pré-diabète silencieux pendant de nombreuses années qu'il faut savoir dépister pour éviter la maladie et ses conséquences.



## QUELS SONT LES FACTEURS QUI AUGMENTENT LE RISQUE DE DIABÈTE DE TYPE 2 ?

### L'âge

Au-delà de 45 ans, le risque de développer un diabète de type 2 augmente fortement, aussi bien chez les femmes que les hommes.

### Le mode de vie

L'inactivité physique, la sédentarité, une alimentation peu équilibrée trop riche en graisses et en sucres, le tabagisme augmentent le risque de diabète de type 2.

### Les antécédents

Certains antécédents médicaux (diabète gestationnel, accouchement d'un ou plusieurs enfants de poids de naissance > 4 kg, hypertension artérielle, pré-diabète), personnels (précarité) et familiaux de diabète (parenté du 1<sup>er</sup> degré) surexposent au risque de diabète de type 2.

## LES VALEURS DE LA GLYCÉMIE

- La glycémie doit être inférieure à 1.10 g/l
- **Le pré-diabète** est un trouble glycémique dont le taux est compris à jeun entre 1.10 g/l et 1.25 g/l
- Le diagnostic de diabète est posé lorsque :
  - la glycémie, à jeun, est égale ou supérieure à 1.26 g/l à deux reprises,
  - la glycémie, à jeun, est égale ou supérieure à 2 g/l à n'importe quel moment de la journée. Avec des signes associés : soit facteurs de risque de diabète, soit un syndrome de soif excessive (polydipsie) et fréquence urinaire importante (polyurie) avec amaigrissement.

## QUE SIGNIFIE « ÊTRE À JEUN » ?

**C'est une privation de nourriture. Elle peut être volontaire ou non.** Médicalement, le jeûne intervient au minimum 6 heures après le dernier repas. Pour la mesure de la glycémie à jeun, il est recommandé un jeûne de 10 à 12 heures avant le bilan.

# Focus

## QUELS SONT LES LIENS ENTRE LE DIABÈTE ET L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ?

- Le diabète est une maladie dite métabolique, l'hypertension artérielle est une maladie cardio-vasculaire, ces deux pathologies évoluent le plus souvent silencieusement et sont couramment découvertes lors de l'apparition de complications.
- Une personne atteinte de diabète (quel que soit le type de diabète) peut développer de l'hypertension artérielle.
- L'hypertension artérielle secondaire à une pathologie endocrine, peut aussi être la cause de l'apparition d'un diabète de type 2.
- On peut bien vivre avec l'une et/ou l'autre, si elles sont stabilisées.
- L'activité physique régulière, l'équilibre alimentaire et la réduction d'un surpoids sont des leviers communs pour réduire le risque d'apparition ou de stabilisation des deux maladies.

## CE QU'IL FAUT RETENIR DU DIABÈTE GESTATIONNEL

- Le diabète de grossesse est, dans la grande majorité des cas, une intolérance au glucose transitoire. Il apparaît le plus souvent à partir du second trimestre.
- L'activité physique ainsi qu'une alimentation saine et équilibrée vont permettre de stabiliser la glycémie. Si cela ne suffit pas, on utilise de l'insuline qui n'a pas de risque pour le futur bébé.
- Le diabète gestationnel disparaît après la grossesse et devient un facteur de risque de développer un diabète de type 2. Le risque est multiplié par 7 et perdure pendant 25 ans en cas d'obésité.
- Le diabète gestationnel peut aussi être le mode de révélation d'un diabète qui persistera après la grossesse, le plus souvent un diabète de type 2 (beaucoup plus rarement de type 1).

# LES COMPLICATIONS POSSIBLES DU DIABÈTE

Diabète de type 2 : un trouble du métabolisme  
principalement lié au mode de vie



**AVC**  
Neurodégénérescence



**Infarctus du myocarde**

1 000 décès pour  
10 000 diabétiques hospitalisés  
chaque année



**Rétinopathies**



**Cicatrisation**



**Maladies  
hépatiques**



**Néphropathies  
périphériques**



**Néphropathies**

3 000 diabétiques  
démament une dialyse  
ou subissent une greffe  
de rein chaque année

**Artérites des  
membres inférieurs**

9 000 diabétiques amputés  
chaque année



**i** Le pied diabétique ne provoque pas directement une amputation. Les plaies chroniques avec déformation sont les premiers signes de complication vasculaire et neurologique. Ceci provoque des arrêts de travail réguliers. *Source infographie : INSERM (mise à jour en 2019)*

# ÊTRE ACTEUR DE SA SANTÉ !

## 6 solutions simples pour éviter ou stabiliser le diabète



### 1 Lutter contre la sédentarité en pratiquant une activité physique régulière :

Pratiquer 30 minutes par jour (soit 3 fois 10 minutes ou 2 fois 15 minutes) d'activité physique d'intensité modérée à élevée de type cardiorespiratoire telle que la marche, la natation, le vélo...

Ceci permet de réguler la glycémie naturellement et prévenir l'apparition du diabète et d'autres maladies chroniques.

### 2 Adopter une alimentation saine et équilibrée :

- Pas d'interdiction alimentaire stricte.
- Midi et soir, optimiser son assiette :
  - $\frac{1}{3}$  de légumes,
  - $\frac{1}{3}$  de féculents,
  - $\frac{1}{3}$  de protéines.
- Éviter les aliments riches en graisses et ceux qui augmentent la glycémie : sucreries, pain blanc, frites, sodas, glaces...
- Boire au moins 1,5 litre d'eau par jour.
- Limiter l'alcool et les sodas.



### 3 Réduire le tabac

### 4 Autant que possible, évoluer dans un environnement favorable à la santé :

- Diminuer les sources de stress.
- Favoriser la relaxation, la détente.

### 5 Mesurer régulièrement votre poids et votre tour de taille :

Le tour de taille (sous les dernières côtes à hauteur du nombril) doit être inférieur à 80 cm pour les femmes et inférieur à 94 cm pour les hommes.



### 6 Mesurer régulièrement sa glycémie et sa tension artérielle :

- Chez son médecin généraliste ou chez son pharmacien.
- De façon autonome avec votre propre glucomètre et votre tensiomètre. Tout en faisant régulièrement le point avec votre médecin.
- Noter quotidiennement les résultats afin d'avoir une vue globale sur l'évolution de la maladie ou d'un pré-diabète.
- Dosage régulier de la glycémie et/ou de l'hémoglobine glyquée par une prise de sang.

LA VILLE DE NICE, ACTRICE DE VOTRE SANTÉ

# 3 actions proposées pour prévenir le diabète



## Des tests indolores

Trois lieux à votre disposition pour réaliser le dépistage :

- **Nice Centre**  
📍 **Centre de vaccination - 10, rue Hancy**  
Du lundi au jeudi de 9h à 16h30 et le vendredi de 9h à 15h
- **Nice Ouest**  
📍 **Pôle santé des Moulins - 19, av. Martin Luther King**  
Tous les mercredis de 14h30 à 16h (hors vacances scolaires)
- **Nice Est**  
📍 **Centre social le Village - Jardin Lécuyer, av. Émile Ripert**  
Tous les mercredis de 14h30 à 16h (hors vacances scolaires)

### COMMENT ÇA SE PASSE ?

- **Connaître votre risque FINDRISC (Finnish diabetic Risk Score)**  
2 minutes pour connaître votre risque de développer un diabète de type 2 à partir de données simples : âge, tour de taille, antécédents familiaux de diabète, pratique d'activités physiques, fruits et légumes tous les jours ou pas, traitement pour l'hypertension artérielle, votre dernier dosage de glycémie, indice de masse corporelle (poids/taille en cm<sup>2</sup>) moins ou plus de 25.

- **Mesure de la glycémie au doigt** (taux de sucre dans le sang) en quelques secondes après une piqûre au bout d'un doigt et utilisation d'un glucomètre.
- **Mesure de la tension artérielle** avec un résultat en quelques minutes après utilisation d'un tensiomètre.
- **Mesure de votre tour de taille.**
- **Remise de résultats sécurisés**  
Si vous présentez une glycémie élevée et/ou une tension artérielle élevée, une consultation avec votre médecin sera nécessaire pour réaliser des examens complémentaires. Un courrier à destination de votre médecin vous sera remis.
- **Un accompagnement individualisé**  
La Direction de la Santé de la Ville de Nice vous recontactera, avec votre accord, au moins 2 à 3 semaines après les tests afin de faire le point sur votre parcours de soins.

## Un bilan de forme

### Envie de pratiquer une activité physique afin d'améliorer votre santé et ainsi prévenir l'apparition du diabète ?

La Ville de Nice à travers sa Maison sport santé réalise gratuitement votre bilan de forme et vous oriente vers une structure partenaire proposant un programme d'activité physique adapté à votre santé et vos envies. Elle vous accompagne également dans votre pratique en mettant en place un suivi personnalisé tout au long du programme.



## Trois sites disponibles pour réaliser votre bilan de forme :

- **Nice Nord**  
📍 **Centre AnimaNice Gorbella - 63, bd Gorbella**  
Le lundi après-midi
- **Nice Centre**  
📍 **Maison des Associations Garibaldi - 12 Ter, Place Garibaldi**  
Le mardi après-midi
- **Nice Est**  
📍 **Maison des Associations Saint-Roch - 50, bd Saint-Roch**  
Le mercredi matin

## INFORMATIONS ET RENDEZ-VOUS :

📞 06 13 05 35 73 ✉ [sportsante@ville-nice.fr](mailto:sportsante@ville-nice.fr)



# LA BOUCLE ACTI'SANTÉ

Vous pouvez atteindre facilement les 30 min par jour d'activité physique par des moyens simples telle que la marche et ainsi prévenir l'apparition du diabète. Vous pouvez fractionner ces 30 min en 3 fois 10 min par jour ou 2 fois 15 min par jour pour les mêmes résultats.

Afin d'encourager et faciliter votre pratique, la Ville de Nice vous propose dans le quartier Nice nord une boucle de marche de 4 km jalonnée d'étapes mêlant exercices de renforcement musculaire et découvertes botaniques. Elle vous permet ainsi de découvrir le quartier autrement tout en améliorant votre santé !

## Découvrez la BOUCLE ACTI'SANTÉ NICE NORD sur nice.fr



Scannez le  
qr code ci-contre



**ACCÉDEZ AU CIRCUIT  
EN LIGNE**



# CARTOGRAPHIE

Légende :

**MESURE DE LA GLYCÉMIE  
ET DE LA TENSION ARTÉRIELLE**

Gratuit, sans rendez-vous

**BILAN DE FORME  
MAISON SPORT-SANTÉ**

Gratuit, avec inscription

**CENTRE  
ANIMANICE  
GORBELLA**

63, bd Gorbella



**PÔLE SANTÉ  
DES MOULINS**

19, av. Martin Luther King





**BOUCLE ACTI'SANTÉ**  
**NICE**  
**NORD**

**CENTRE SOCIAL**  
**LE VILLAGE**

Avenue Émile Rippert

**MAISON DES ASSOCIATIONS**  
**SAINT-ROCH**

50, bd Saint-Roch

**MAISON DES ASSOCIATIONS**  
**GARIBALDI**

12 Ter, place Garibaldi

**CENTRE DE**  
**VACCINATION**

10, rue Hancy

# Les partenaires ressources

**POUR VOUS ACCOMPAGNER\***

## **CHU de Nice - Service d'Endocrinologie et Diabétologie**

Prise de rendez-vous | Secrétariat \_\_\_\_\_ 04 92 03 96 41  
Cellule de programmation \_\_\_\_\_ 04 92 03 54 05  
Secrétariat d'éducation thérapeutique \_\_\_\_\_ 04 92 03 77 20  
Infirmière d'éducation thérapeutique \_\_\_\_\_ 04 92 03 96 67

✉ [endocrinologie.secretariat@chu-nice.fr](mailto:endocrinologie.secretariat@chu-nice.fr)

## **Hôpital de jour CERES à Nice**

📍 **Cité Saint-François - 65, voie Romaine - 06000 Nice**

Spécialisé en nutrition | Service de soins de suite  
et de réadaptation \_\_\_\_\_ 04 89 08 76 00

🌐 [hopitaldejourceres.fr](http://hopitaldejourceres.fr)

**CPAM** | L'assurance maladie vous informe des différentes actualités et dispositifs sur le diabète comme l'accès aux droits et aux soins.

Le service SOPHIA accompagne les diabétiques

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 19h

et le samedi de 9h à 13h \_\_\_\_\_ 0 809 400 040

🌐 [Les infos diabète sur le site ameli.fr](http://Les infos diabète sur le site ameli.fr)



## **AFD 06 - Association des diabétiques des Alpes-Maritimes**

📍 50, boulevard Saint Roch - 06300 Nice \_\_\_\_\_ 04 97 13 49 12

🌐 [www.federationdesdiabetiques.org](http://www.federationdesdiabetiques.org)

✉ [afd.alpesmaritimes@gmail.com](mailto:afd.alpesmaritimes@gmail.com)

## **Maison du Diabète et du risque cardio-vasculaire des Alpes-Maritimes**

📍 Maison des Associations

50, boulevard Saint Roch - 06300 Nice \_\_\_\_\_ 04 97 13 49 12

✉ [maisondudiabeteam@wanadoo.fr](mailto:maisondudiabeteam@wanadoo.fr)

📘 Maison du diabete de Nice | Facebook

## **LIDER Diabète**

📍 Résidence de France

Le Versailles - 4, avenue des Chênes - 06100 Nice

🌐 [www.liderdiabete.org](http://www.liderdiabete.org)

✉ [info@liderdiabete.org](mailto:info@liderdiabete.org)

## **AJD - Aide aux jeunes diabétiques**

À Nice et dans les Alpes-Maritimes, Just DID 06 est à l'association de famille de l'AJD

🌐 [www.ajd-diabete.fr](http://www.ajd-diabete.fr)

✉ [contact@justdid.fr](mailto:contact@justdid.fr)

📘 justdid06

\* Liste non exhaustive. Vous pouvez aussi vous rapprocher de toute structure non référencée à la date de publication du présent document.

# Les CPTS

Les Communautés Professionnelles Territoriales de Santé (CPTS) regroupent les professionnels de santé libéraux d'un même territoire qui souhaitent s'organiser – à leur initiative – autour d'un projet de santé pour répondre à des problématiques communes.

Ils ont pour objectif d'**améliorer les prises en soin** de la population et de **répondre aux besoins de santé** des habitants et des habitantes du territoire.

Les CPTS travaillent **autour de projet commun avec les professionnels** des secteurs **sanitaire, médico-social et social**.

**Les actions sont partenariales et co-construites.**

**La prévention du diabète** est en enjeu de santé publique pour lequel les CPTS se mobilisent.



## CPTS NICE NORD ET SES COLLINES

### Contact

[cpts.nicenord.collines@gmail.com](mailto:cpts.nicenord.collines@gmail.com)

### Site internet

<https://cpts-france.fr/cpts-nice-nord-et-ses-collines/accueil/>



## CPTS NICE OUEST VALLÉE

### Contact

[cpts.nov@gmail.com](mailto:cpts.nov@gmail.com)

### Site internet

[cpts-niceouestvallee.fr](https://cpts-niceouestvallee.fr)



## CPTS NICE CENTRE

## NICE EST

### Contact

[contact@cpts-nice-centre-nice-est.fr](mailto:contact@cpts-nice-centre-nice-est.fr)

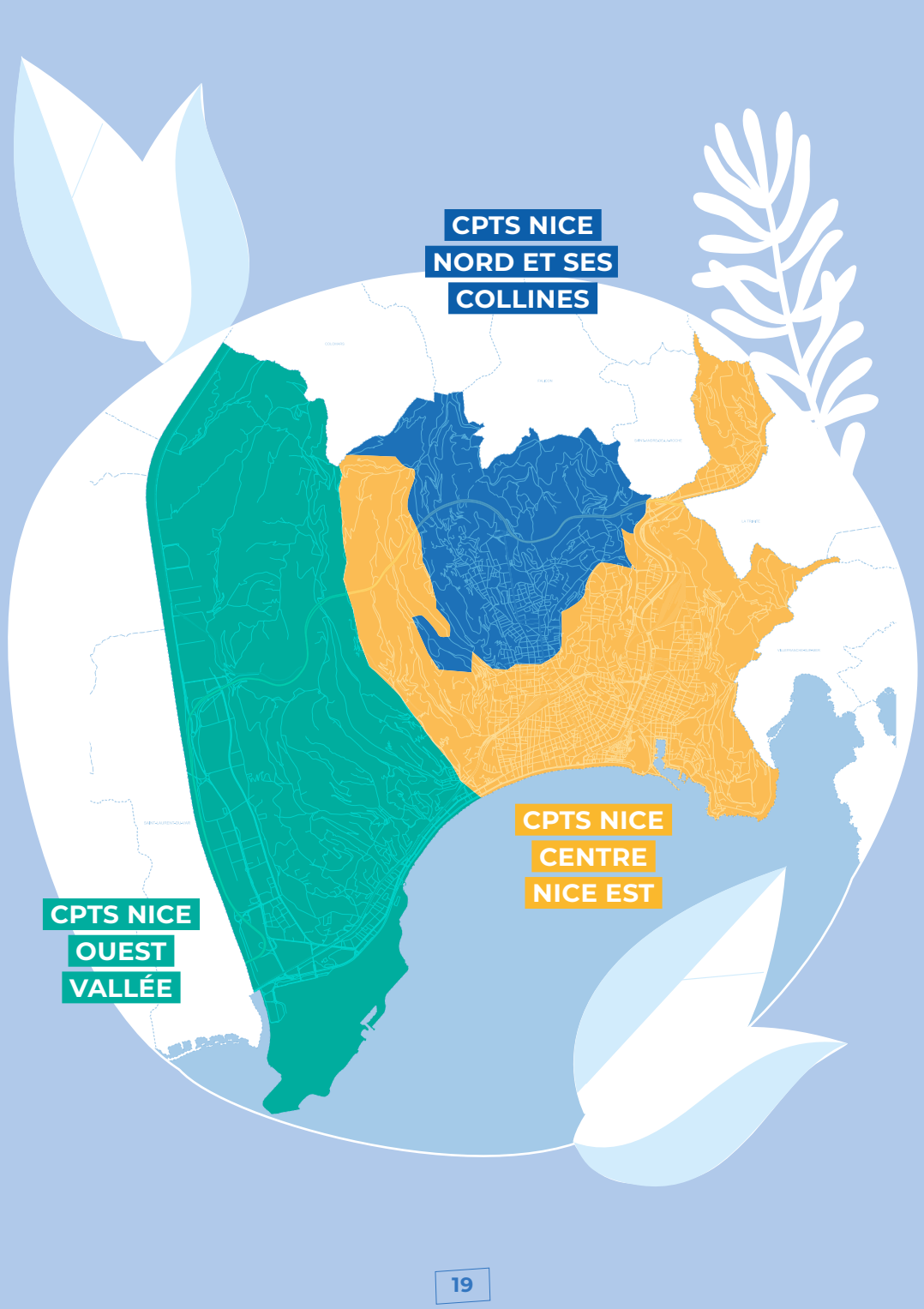
### Site internet

[cpts-nice-centre-nice-est.fr](https://cpts-nice-centre-nice-est.fr)

**CPTS NICE  
NORD ET SES  
COLLINES**

**CPTS NICE  
CENTRE  
NICE EST**

**CPTS NICE  
OUEST  
VALLÉE**



Toutes les informations sur  
**nice.fr**



VILLE DE NICE

