

14 | 18 NOVEMBRE 2022

1 diabétique
sur 7 s'ignore !
Et vous ?



Semaine niçoise
de **prévention**
du **diabète**

Faites-vous dépister et adoptez
de nouvelles habitudes simples et efficaces !

Programme



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 risque. C'est donc une préoccupation majeure qui augmente de 5 % par an depuis 10 ans.

Le diabète est 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 doit donc proposer des réponses adaptées au travers de programmes accessibles à tous mais aussi grâce à un urbanisme favorable aux mobilités douces et à un environnement propice au bien-être.

C'est pourquoi cette nouvelle campagne de sensibilisation, d'information et de dépistage auprès de tous les Niçois qui le souhaitent est aujourd'hui lancée, avec une attention toute particulière envers les populations de plus de 60 ans, les femmes enceintes ainsi que les plus précaires. Pour les citoyens déjà touchés par la pathologie, un accompagnement spécifique sera proposé en lien avec notre tissu associatif local.

Je vous laisse découvrir le programme et les 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

QU'EST-CE LE DIABÈTE ?

Le diabète est un trouble de l'assimilation, de l'utilisation et du stockage des sucres apportés par l'alimentation.

Le glucose dans le sang (glycémie) est présent de manière trop élevée (hyperglycémie).

1 DIABÈTE DE TYPE 1

Insuffisance ou absence de fabrication d'insuline par le pancréas. Survenue brutale. Il s'agit d'un diabète juvénile.

2 DIABÈTE DE TYPE 2

La surcharge alimentaire chronique en graisses associée à un défaut d'activité physique, entraîne un stockage excessif de graisses et leur transformation en sucre dans le sang. Cette mauvaise régulation s'aggrave à la longue par l'insulino résistance du pancréas. Survenue progressive. Diabète de l'adulte ou de l'adolescent en obésité. Un état de pré-diabète survient généralement.

3 DIABÈTE GESTATIONNEL

Intolérance au glucose qui apparaît durant la grossesse et qui disparaît après l'accouchement mais prédictif de diabète après 50 ans.



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 trop riche en graisse et le tabac 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 (parenté du 1^{er} degré) surexposent au risque de diabète de type 2.

LES VALEURS DE LA GLYCÉMIE

- La glycémie doit être comprise entre 0.70g/l et 1.10g/l à jeun.
- **Le pré-diabète** est un trouble glycémique dont le taux est compris entre 1.10g/l et 1.25g/l à jeun.
- Le diagnostic de diabète est posé lorsque :
 - la glycémie, à jeun, est égale ou supérieure à 1.26g/l à deux reprises
 - la glycémie, à jeun, est égale ou supérieure à 2g/l à n'importe quel moment de la journée.

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.

ÊTRE ACTEUR DE SA SANTÉ !

5 solutions simples pour éviter ou stabiliser le diabète

1 Lutter contre la sédentarité en pratiquant une activité physique régulière (marcher, nager, danser, faire son ménage, jardiner, prioriser les escaliers plutôt que l'ascenseur...) :

- Pour réguler la glycémie naturellement.
- Pour lutter aussi contre d'autres maladies cardio-vasculaires.

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.
- Réduire les aliments trop riches en graisses et ceux qui augmentent la glycémie (sucreries, pain blanc, frites...)
- Éviter l'alcool
- Boire au moins 1,5L d'eau par jour



3 Arrêter 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 sa glycémie et sa tension artérielle :

- Chez son médecin généraliste ou chez son pharmacien.
- De façon autonome avec son propre glucomètre ou tensiomètre.
- Noter quotidiennement les résultats afin d'avoir une vue globale sur l'évolution de la maladie. Ceci permettra, dès que nécessaire, l'adaptation du traitement.
- Dosage régulier de la glycémie et/ou de l'hémoglobine glyquée par une prise de sang.



Pendant cette semaine, nous proposons :

DES TESTS INDOLORES

Gratuits et sans rendez-vous, ces tests permettront de déterminer si vous êtes à risque de développer un diabète.

COMMENT ÇA SE PASSE ?

- **Mesure de la glycémie** (taux de sucre dans le sang) en quelques secondes après une **piqûre indolore** au bout du doigt.
- **Remise de résultats sécurisés**
Si vous présentez une glycémie élevée et/ou une tension élevée, une consultation avec votre médecin sera nécessaire pour réaliser des examens complémentaires. Un courrier à destination de votre médecin vous sera remis.
- **Accompagnement individualisé**
La Direction de la Santé de la Ville de Nice vous recontactera, au moins 2 à 3 semaines après les tests afin de faire le point sur votre parcours de soin.



UN BILAN DE FORME



Ce bilan gratuit assuré par la Direction de la Santé, consiste à la réalisation d'un entretien et de tests physiques pour vous permettre de pratiquer ou de repratiquer une activité physique. Selon les résultats, vous aurez la possibilité d'être orienté vers une structure proposant un programme d'activités physiques adapté à votre santé et vos envies.

INFORMATION CPAM

- **Accès aux droits et aux soins**
- **Offre en santé**
- **Démarche à distance : compte AMELI, espace numérique en santé**

Faites-vous dépister gratuitement et sans rendez-vous !



**En 5 minutes
chrono'**



**C'est
indolore**



**C'est
gratuit**



**Rien de
plus simple !**



LUNDI 14 NOVEMBRE

9h-12h : Mesure de la glycémie et de la tension artérielle.

📍 Centre de soins de la MGEN - 17, rue Robert Latouche. Sans rendez-vous

14h-17h : Bilan de forme.

📍 Tour Gorbella - 63, boulevard Gorbella. Sur rendez-vous.

Contact : 06 13 05 35 73 ou sportsante@ville-nice.fr

14h-16h et 16h-18h : Ateliers de sophrologie et activité physique adaptée.

📍 Maison des associations Saint-Roch - 50, boulevard Saint-Roch.

Sur rendez-vous. Contact : 06 61 40 30 29 ou maisonduabetam@wanadoo.fr

MARDI 15 NOVEMBRE

9h-12h : Mesure de la glycémie et de la tension artérielle.

📍 Association APPESE - 19, avenue Émile Ripert. Sans rendez-vous

10h-12h : Atelier de sophrologie et activité physique adaptée.

📍 AnimaNice Django Reinhardt - 19, chemin Château Saint-Pierre.

Sur rendez-vous. Contact : 06 61 40 30 29 ou maisondu diabeta m@wanadoo.fr

14h-17h : Bilan de forme.

📍 Maison des associations Garibaldi - 16, place Garibaldi. Sur rendez-vous.

Contact : 06 13 05 35 73 ou sportsante@ville-nice.fr

14h-16h : Atelier de sophrologie et activité physique adaptée.

📍 AnimaNice Django Reinhardt - 19, Chemin Château Saint-Pierre.

Sur rendez-vous. Contact : 06 61 40 30 29 ou maisondu diabeta m@wanadoo.fr

14h30-16h30 : Mesure de la glycémie et de la tension artérielle.

📍 Centre de vaccination de la Ville de Nice - 10, rue Hancy. Sans rendez-vous

MERCREDI 16 NOVEMBRE

9h-12h : Mesure de la glycémie et de la tension artérielle.

📍 Pôle santé des Moulins - 19, avenue Martin Luther King. Sans rendez-vous

10h-12h : Théâtre-forum par la Compagnie Un Poisson En Avril
(à destination des enfants du centre de loisirs de l'association PAJE)

📍 École Pasteur, rue du Professeur Delvalle

14h-16h : Théâtre-forum par la Compagnie Un Poisson En Avril
(à destination des enfants du centre de loisirs GALICE)

📍 Espace de Vie Sociale Les Liserons - 326, route de Turin

14h30-16h30 : Atelier sucres cachés et lecture d'étiquettes alimentaires par l'Association Française des Diabétiques 06.

Atelier d'activité physique adaptée par le CCAS de la Ville de Nice, suivi d'une collation de fruits frais dans une ambiance musicale.

📍 **Résidence Autonomie Saint-Jean d'Angély du CCAS de Nice**
4, rue Maryse Carlin

JEUDI 17 NOVEMBRE

9h-12h : Mesure de la glycémie et de la tension artérielle.

📍 **Pôle social Roquebillière - 4, rue Jules Michel. Sans rendez-vous**

9h30-11h30 : Discussion et conseil sur l'équilibre alimentaire et le risque cardio-vasculaire par la Maison du diabète, avec les participants de l'atelier citoyenneté du Pôle social Roquebillière.

📍 **Pôle social Roquebillière - 4, rue Jules Michel**

14h30-16h30 : Mesure de la glycémie et de la tension artérielle.

📍 **Centre de vaccination de la Ville de Nice - 10, rue Hancy. Sans rendez-vous**

VENDREDI 18 NOVEMBRE

9h-12h : Mesure de la glycémie et de la tension artérielle.

📍 **Clos de boules Las Planas centre social GALICE - Rue Jean-Henri Fabre.**
Sans rendez-vous

10h-12h : Visite du jardin partagé du Prieuré du Vieux-Logis. Avec l'association APPESE et une diététicienne, suivie d'une collation.

📍 **59, avenue de Saint-Barthélemy.**
Sur inscription au 06 13 05 35 73 ou asv@ville-nice.fr



CARTOGRAPHIE

MESURE DE LA GLYCÉMIE ET DE LA TENSION ARTÉRIELLE

Gratuit, sans rendez-vous

BILAN DE FORME

Gratuit, [avec inscription](#)

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE & SOPHROLOGIE

Gratuit, [avec inscription](#)



18 NOVEMBRE

CLOS DE BOULE LAS PLANAS

CENTRE SOCIAL GALICE

Rue Jean Henri Fabre

14 NOVEMBRE

CENTRE DE SOINS

DE LA MGEN

17, rue Robert Latouche

16 NOVEMBRE

PÔLE SANTÉ

DES MOULINS

19, av. Martin Luther King



15 NOVEMBRE

ANIMANICE
DJANGO REINHARDT

19, ch. Château
Saint-Pierre

15 NOVEMBRE

ASSOCIATION APPESE

19, av. Émile Ripert

17 NOVEMBRE

PÔLE SOCIAL
ROQUEBILLIÈRE

4, rue Jules Michel

14 NOVEMBRE

TOUR GORBELLA

63, bd Gorbella

14 NOVEMBRE

MAISON DES
ASSOCIATIONS

50, bd Saint-Roch

15 NOVEMBRE

MAISON DES ASSOCIATIONS
GARIBALDI

16, place Garibaldi

15 & 17 NOVEMBRE

CENTRE DE
VACCINATION

10, rue Hancy

Les partenaires ressources

POUR VOUS ACCOMPAGNER

CHU de Nice - Service de diabétologie **endocrinologie.secretariat@chu-nice.fr**

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

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**

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

Le service SOPHIA accompagne les diabétiques _____ 0 809 400 040

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 19h et le samedi de 9h à 13h

AFD 06 - Association des diabétiques des Alpes-Maritimes _____ 04 97 13 49 12

 **50, boulevard Saint Roch - 06300 Nice**

 **federationdesdiabetiques.org** |  **afd.alpesmaritimes@gmail.com**

Maison du Diabète et du risque cardio-vasculaire des Alpes-Maritimes _____ 04 97 13 49 12

 **Maison des Associations - 50, boulevard Saint Roch - 06300 Nice**

 **maisondudiabeteam@wanadoo.fr** |  **Maison du diabete de Nice | Facebook**

LIDER Diabète

 **Résidence de France - Le Versailles - 4, avenue des Chênes - 06100 Nice**

 **liderdiabete.org** |  **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

 **ajd-diabete.fr** |  **contact@justdid.fr** |  **justdid06**

Toutes les informations sur **nice.fr**



C.C.A.S
VILLE DE NICE



VILLE DE NICE