



Ministère des solidarités et de la santé
Direction de la santé

Dossier de presse



Promouvoir la EA'TTITUDE Semaine du diabète Du 13 au 17 novembre 2017

Contact presse :

Pauline NIVA : 40 488 222
pauline.niva@sante.gov.pf

Secrétariat du département des programmes
de prévention : 40 488 200
secretariat.dpp@sante.gov.pf

Pour plus d'infos



EA'ttitude

<https://www.service-public.pf/dsp/>

Communiqué de synthèse

La journée mondiale du Diabète, le 14 novembre, est la plus importante campagne mondiale de sensibilisation de la population sur la gravité de cette maladie et sa prévention. En Polynésie française, les activités organisées chaque année autour de cette journée connaissent un franc succès. Près de 3000 personnes étaient présentes à la EA'ttitude nocturne organisée dans le parc Paofai en 2016.

Les facteurs de risque des maladies non transmissibles sont liés au mode de vie : la consommation importante d'aliments et de boissons néfastes pour la santé, la sédentarité, le tabagisme, l'alcoolisme, les rythmes alimentaires, le stress. Les plus fréquentes sont l'obésité, le diabète, l'hypertension artérielle, les maladies cardiovasculaires, certains cancers, les maladies respiratoires, les allergies.

Les études menées depuis 15 ans en Polynésie française ont montré l'importance de ces facteurs de risque dans la population :

- **Les habitudes alimentaires sont influencées par une offre alimentaire environnante peu favorable à la santé.**

L'alimentation est le premier poste de dépenses des familles (27% de la dépense totale, soit environ 63 100 FCPF par ménage par mois). Les produits et boissons néfastes pour la santé car de faible qualité nutritionnelle sont en bonne place des dépenses alimentaires des ménages et représentent près de 40% des dépenses alimentaires totales. Près de deux tiers de la population adulte ne consomment pas assez de fruits et de légumes, invoquant en premier leur prix élevé. Chez les enfants de 7-9 ans, les produits gras et sucrés de snacking (viennoiseries, nems, gâteaux, biscuits, casse-croûtes) et de boissons sucrées sont consommés tous les jours lors des collations, sachant que 56% des enfants prennent 2 à 3 goûters par jour, hors petit déjeuner.

- **La sédentarité est un important facteur de risque évitable**

Les activités physiques, au travail ou à la maison, ont changé avec l'urbanisation et la modernisation. Le temps consacré tous les jours aux activités et aux loisirs sédentaires dépasse largement celui consacré aux activités physiques et sportives. L'OMS recommande de bouger au moins 30 minutes chaque jour pour avoir des effets bénéfiques pour la santé. Une bonne proportion (58,9%) des Polynésiens dit avoir un niveau d'activité physique élevée, mais ces proportions baissent avec l'âge et chez les femmes. La pratique d'activités physiques est favorisée par des aménagements et des équipements sportifs sécurisés et accessibles à tous, des offres de loisirs et de disciplines organisés et adaptés à la demande.

- **Le tabagisme, réel fléau pour la santé, s'est aggravé chez les jeunes.**

Le tabac est le facteur de risque prépondérant des maladies chroniques comme le cancer, les maladies cardiaques, les maladies respiratoires. Elles sont responsables de l'augmentation des mises en longue maladie et de dépenses de santé importantes en Polynésie française. La prévalence du tabagisme est de 41% de la population de 15 ans et plus. Une hausse du tabagisme régulier est observée en 10 ans, plus particulièrement chez les jeunes (de 5% à 17% entre 1999 et 2009).

- **La consommation excessive de boissons alcoolisées a des conséquences sociales et sanitaires lourdes**

L'alcool (bière surtout) figure dans les 20 produits les plus consommés dans les dépenses alimentaires des familles. Les comportements vis-à-vis de l'alcool sont remarquables par le nombre

élevé d'occasions de consommation (4 à 7 en moyenne dans le mois, selon l'âge) et la quantité bue par occasion (9 à 13 verres en moyenne, selon l'âge).

L'alcool est une cause majeure d'accidents de la route et il est souvent associé aux phénomènes de violences ainsi qu'aux pratiques sexuelles non protégées.

Afin d'inverser la tendance de ces facteurs de risque qui influencent négativement l'état de santé de la population, il est nécessaire d'agir sur plusieurs fronts.

La priorité du Ministère et de la Direction de la santé en matière de promotion de la santé consiste à agir sur plusieurs fronts : encourager **des environnements favorables à l'alimentation, favoriser un mode de vie physiquement actif, développer des stratégies de prévention des problèmes liés au poids, promouvoir le maintien et à l'amélioration de la santé pour chacun.**

Cette année, le thème mondial est « la femme et le diabète ». L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) souhaite attirer l'attention sur l'accessibilité équitable pour toutes les femmes quelles que soit leurs conditions socioéconomiques, à la prévention, au dépistage précoce, au diagnostic, ainsi qu'au traitement et aux soins. Actuellement, il y a plus de 199 millions de femmes atteintes du diabète dans le monde et ce chiffre va en augmentant : 313 millions d'ici 2040 (source OMS).

En Polynésie, 11% des femmes enceintes sont affectées par le diabète gestationnel (vs prévalence estimée autour de 4% en France métropolitaine) Aussi, les professionnels de santé préconisent un dépistage systématique du diabète gestationnel pour toutes les femmes enceintes afin de mener les grossesses à terme en toute sécurité.

Comme chaque année, la Direction de la santé organise une **campagne de communication** qui sera déclinée autour de deux temps forts. La mobilisation du grand public est un élément prépondérant pour agir contre le diabète car, nous avons tous dans notre entourage quelqu'un qui souffre du diabète ou d'une maladie de surcharge.

1^{er} temps fort : une campagne radio du 6 au 17 novembre pour inciter la population à se faire dépister dans les structures de soins de la Direction de la santé pendant la semaine du 13 au 17 novembre.

2nd temps fort : une série de teaser diffusée sur les réseaux sociaux pour inviter la population à venir bouger et s'informer dans le parc Paofai pour la EA'ttitude nocturne le vendredi 17 novembre à partir de 17h00.

Le diabète gestationnel

Le diabète gestationnel, appelé aussi "diabète de grossesse", apparaît chez la femme enceinte vers la fin du 2^e trimestre. Il peut durer le temps de la grossesse ou être révélateur d'un diabète antérieur.

En Polynésie, le diabète gestationnel atteint 11,6% des grossesses (données service d'information médicale 2015 du CHPf). Toutefois la majorité de ces grossesses se passent sans problème grâce à un dépistage précoce et une prise en charge obstétricale, diabétologique et diététique. Cependant, le diabète gestationnel est un marqueur prédictif de diabète de type II pour la mère : environ 30% de celles-ci vont devenir diabétiques dans la décennie qui suit l'accouchement. C'est pourquoi, les femmes doivent revenir systématiquement en consultation dans les 4 mois après l'accouchement et bénéficier ensuite d'un bilan annuel tout au long de la vie.

4

Protocole de dépistage en Polynésie :

Les obstétriciens et les diabétologues se sont mis d'accord pour rechercher chez toutes les femmes enceintes cette anomalie.

Diagnostic de diabète gestationnel:

Lors du dépistage de grossesse, au premier trimestre,

- Norme : glycémie à jeun < 0.92 g/l. Le diagnostic est retenu dès que la valeur est atteinte.
- Diabète type 2 vraisemblable préalable à la grossesse si HbA1c $>$ ou $=$ à 6.5% et/ou glycémie à jeun > 1.26 g/l

Entre 24 - 28 semaines d'aménorrhée, HGPO à 75g de glucose (glycémie aux temps 0, 60 et 120 minutes) :

- Normes : temps 0 : < 0.92 g/l ; temps 60 mn : < 1.80 g/l ; temps 120mn : < 1.53 g/l.
- Le diagnostic est retenu dès qu'un seul chiffre dépasse la normale (critères HAPO)

La prise en charge est initialement diététique. En cas d'inefficacité, l'insuline est prescrite jusqu'à l'accouchement (40% des cas), ce qui permet de limiter grandement les complications foeto-maternelles dont la macrosomie.

Les professionnels de la santé prodiguent à la patiente et à son enfant également menacé pour des raisons génétiques et environnementales des conseils pour une alimentation équilibrée et des encouragements à pratiquer une activité physique significative.

Après l'accouchement, il est recommandé à la femme d'effectuer un dépistage sanguin :

Dépistage entre 10 semaines et 4 mois en post partum :

HGPO à 75g de glucose (Glycémie temps 0 et 120 minutes) :

- A jeun : état pré diabétique si > 1.10 g/l.
- Au temps 120 mn : intolérance glucosée si > 1.40 à g/l ; diabète si > 2 g/l.

Dépistage annuel du diabète de type 2 après un diabète gestationnel :

Glycémie à jeun plasmatique ou sinon capillaire.

Le diabète et moi

Je teste mon risque



Mon Age?

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

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)

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)

Mon Indice de Masse Corporelle (IMC)?

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

- 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
 Une risque de diabète existe. J'en parle avec un professionnel de santé ou 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.

1,95	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	35
1,90	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	35	38
1,85	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	30	32	35	38	42
1,80	16	17	19	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	36	40	45
1,75	16	18	20	21	22	24	25	27	28	30	31	33	35	37	42	48
1,70	17	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	35	37	40	46	54
1,65	18	20	22	24	25	27	28	30	31	33	35	37	39	42	49	58
1,60	20	21	23	25	27	28	30	31	33	35	37	39	41	44	52	62
1,55	21	22	25	27	28	30	31	33	35	37	39	41	43	46	55	66
1,50	22	24	26	28	30	31	33	35	37	39	41	43	45	48	58	70
	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125

TAILLE EN MÈTRE (à gauche)
 POIDS EN KILO (à droite)



PROMOUVOIR DE SAINES HABITUDES DE VIE

« LA EA'TTITUDE »

DEUX ACTIONS FORTES POUR MOBILISER LA POPULATION

Chaque année, la Direction de la santé et ses partenaires mettent en place des actions d'information et de sensibilisation à la prévention et au dépistage du diabète auprès de la population.

6

- **Du 13 au 17 novembre, les professionnels de santé de la Direction de la santé se mobilisent**

Durant cette semaine, les dispensaires et toutes les structures de santé invitent la population à se faire dépister du diabète et renforce la sensibilisation envers les futures femmes enceintes et celles ayant eu un diabète gestationnel.

- **Novembre 2017 : Bouger pour sa santé partout en Polynésie**

Aux quatre coins de la Polynésie, la Direction de la santé encourage chacun à bouger : au travail, à la maison, dans les temps libres.

C'EST UNE APPROCHE POSITIVE POUR PREVENIR LES FACTEURS DE RISQUE

EA'TTITUDE : parlons POSITIF !

- **Promouvoir et inciter à une alimentation de bonne qualité nutritionnelle et riche en saveurs, associant le plaisir et la santé**
- **Inciter à un mode de vie actif et à la pratique d'une activité physique ou sportive régulière**
- **Aider pour une vie sans tabac**
- **Modérer la consommation des boissons alcoolisées**
- **Favoriser le bien-être personnel et l'estime de soi**

UN EVENEMENTIEL EA'TTITUDE NOCTURNE POUR BOUGER DANS LES JARDINS DE PAOFAI, LE 17 NOVEMBRE, DE 17 A 22H

Sensibiliser les Polynésiens à un mode de vie plus sain à travers le sport et l'alimentation, tel est l'objectif principal de la EA'ttitude nocturne 2017, un évènement ouvert à tous et gratuit pour la 4^e année consécutive.

7

Le vendredi 17 novembre 2017, les jardins de Paofai accueilleront de nombreuses animations sportives ainsi que des stands d'informations sur le diabète, l'hygiène dentaire, la lutte contre les addictions, l'alimentation..., de 17h à 22h.

Cette année encore, nous retrouverons plusieurs des animations phares qui font le succès de la EA'ttitude nocturne.

- **Les cours collectifs** : Body combat, Body Attack, Sh'Bam, Body Jam ou encore Stretching, ces cours permettent à chacun de trouver le sport qui lui convient suivant ses objectifs. S'ajoutent à cela des sessions de RPM ! Le yoga sera mis à l'honneur, avec le Vinyasa Yoga, une forme dynamique de Yoga qui permet de réveiller les muscles en profondeur et le Yin Yoga, une forme plus douce et plus lente de Yoga, axée sur la détente.
- **Les nouveautés** :
 - **Initiation au Beach Wrestling** : sport populaire depuis maintenant quelques années en Polynésie, c'est une technique de combat sans coup, basée uniquement sur des techniques de mise au sol. Il se pratique sur le sable. Très complet, il sollicite toutes les capacités physiques du pratiquant et représente un bon moyen de se défouler.
 - **Démonstration de sports de combats** : des athlètes chevronnés, représentants des clubs de sports de combat du Fenua à l'international, viendront présenter leur discipline, telle que le Taekwondo, la Boxe ou encore le Jiu Jitsu.
 - **Découverte du Crossfit et du street workout** : accessibles à tous, ces deux disciplines permettent une pratique régulière du sport sans avoir besoin d'investir dans un abonnement à la salle. A travers des ateliers découverte, les participants pourront apprendre des mouvements de base facile à reproduire et des entraînements courts de 15 à 30 minutes alliant cardio et renforcement musculaire.
 - **Le challenge rameur concept** : ouvert à tous les participants, cette animation invite à relever un défi sportif de taille : parcourir 1 000 mètres en rameur, et ce, le plus rapidement possible ! Cette activité sera encadrée par des coachs diplômés qui sauront conseiller chacun sur leurs objectifs et leurs motivations.

Le programme Kids

Cette année, un programme d'animations a été prévu spécialement pour les enfants et les jeunes de 8 à 15 ans.

Street workout, yoga et du sport de combat ainsi que des cours collectifs, autant d'activités qui ont été adaptées pour permettre aux plus jeunes de découvrir ces disciplines, à leur niveau.

Des animations ont également été prévues au village EA'ttitude, comme par exemple, un atelier de découverte gustative ou un quizz sur l'alimentation.



8

HORAIRES	ACTIVITES
16h30 - 17h00	Distribution de T-shirts (un stand dédié à la distribution T-shirt Kids)
17h15 - 17h30	Echauffements collectifs (une zone sera prévue pour les kids lors de l'échauffement)
17h30 - 19h25	Découverte des diverses activités sportives et informatives sur le village EA'ttitude Stand découverte gustative (créneau Kids prévu) Stand d'information (quizz) Initiation Street Workout Yoga (17h30 – 18h00) : kids level
18h30- 19h30	Démonstration de sports de combats "Kids Level" - Jiu Jitsu (Team Millenium) Boxe (Tefana Boxing Club) Taekwendo (Teddy Teng)
20h00 -20h30	Stretching
20h30 – 21h00	Initiation de Beach Wrestling



LES ACTIVITES DE TERRAIN SOUTENUES PAR LES STRUCTURES DE LA DIRECTION DE LA SANTE A TAHITI ET DANS LES ILES

Au-delà du dépistage proposé à tous les Polynésiens par les professionnels de santé de la Direction de la santé, de nombreuses actions invitent la population à bouger pour sa santé et à s'informer sur de saines habitudes de vie durant tout le mois de novembre.

9

Aux Tuamotu

Dépistage, infos marches, fitness, zumba, aquagym, tous se mobilisent

Dans les îles suivantes : Aratika, Anaa, Apataki, Amanu, Faaite, Fakahina, Fangatau, Hereheretue, Hikuera, Katiu, Kauehi, Kaukura, Makatea, Marokau, Mataiva, Niau, Pukapuka, Pukarua, Raraka, Raroia, Reao, Taenga, Takapoto, Takume, Tatakoto, Tematangi, Tepoto, Napuka, Tureia, Vahitahi, Vairaatea

Attention, ça va bouger !

Aux îles sous le vent

Mardi 14 novembre de 8H à 12H : Dépistage diabète – Puohine

Mardi 14 novembre de 14H à 16H : Marche – traversière de Fetuna

Mercredi 8,15 et 29 novembre : Ateliers culinaires – Avera locaux du « conseil nutrition »

Jeudi 9 novembre : Education pour la santé : les groupes alimentaires – pour les élèves du CJA Bora

Mercredi 22 novembre de 17H à 20H : Conférence autour du thème de l'obésité – Mairie de Fare à Huahine

Vendredi 24 novembre : Randonnée pour les collégiens de Huahine

Mardi 7 et 28 novembre de 12H à 13H / jeudi 23 et 30 novembre de 16 à 17H : Cours de natation à la piscine de Uturoa

Aux Marquises

Mercredi 22 novembre de 7H à 11H30 :

Animations et marche avec les élèves du CETAD – Baie collette à Taiohae

Mercredi 15 novembre :

Marche santé d'environ 1H30 – Vallée de Hanapaapoa sur Hiva Oa

Sur la semaine du 13 au 19 novembre : Marche santé et fitness dans la vallée de Motopu à Tahuata

Samedi 4 novembre de 9H à 14H -

Ua Pou - Ateliers diététiques sur l'équilibre alimentaire, activités sportives pour les tous-petits mais aussi pour les grands. Activités couplées avec les ateliers gestes de premiers secours organisés par les pompiers.

Aux Australes

En partenariat avec les institutions présentes aux Australes (mairie, services du pays, communautés religieuses...) toute la population est invitée à participer aux activités physiques organisées par les professionnels de santé.

Tahiti et Moorea

