

Journée mondiale de la Santé 2016

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) consacre la Journée mondiale de la Santé 2016, célébrée le 7 avril, au diabète car l'épidémie progresse rapidement dans de nombreux pays. L'Organisation prévoit qu'en 2030 le diabète sera la 7^e cause de décès dans le monde. L'objectif de cette journée est de sensibiliser les autorités publiques, la communauté médicale et le grand public à prévenir cette maladie. L'expérience a montré que des mesures simples sont efficaces. Maintenir un poids normal, pratiquer régulièrement un exercice physique et une alimentation saine peuvent fortement réduire les risques pour le diabète.

Globalement, la situation se présente ainsi: En 2008, l'OMS estimait à 347 millions le nombre de diabétiques dans le monde et la prévalence augmente, en particulier dans les pays à revenu faible ou intermédiaire. Aujourd'hui la Fédération internationale du diabète (IDF, www.idf.org) estime que ce chiffre a augmenté à 415 millions (dont approximativement 500'000 personnes en Suisse) et prévoit une hausse à 640 millions en 2040. En 2012, selon les données de l'OMS, le diabète a été la cause directe de 1,5 millions 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^e cause de décès dans le monde. (Source : www.who.int/campaigns/world-health-day/2016/event/fr/)

Il y a deux types principaux de diabète. Les personnes atteintes d'un diabète de type 1 ont un organisme qui ne produit pas d'insuline, ce qui les oblige à recourir à des injections tout le long de leur vie pour survivre. Les personnes souffrant d'un diabète de type 2 ont un organisme qui produit de l'insuline mais soit en quantité insuffisante, soit l'insuline est utilisé à mauvais escient par le corps. Avec le slogan « Arrêtez l'épidémie - soyez plus fort que le diabète » l'OMS se focalise sur le diabète de type 2. Une décision qui s'explique du fait que le diabète de type 2 répond très fortement aux modifications du mode de vie et représente environ 90% des diabétiques.

Comment diminuer le risque de développer un diabète de type 2 ? Vous ne pouvez modifier ni votre âge, ni vos prédispositions génétiques. Vous êtes, en revanche, parfaitement en mesure d'influencer activement les autres facteurs pouvant générer un diabète de type 2: surcharge pondérale, manque d'exercice ou mauvaises habitudes alimentaires. Plusieurs études ont montré qu'un mode de vie sain permettait de réduire de moitié le risque de développer un diabète de type 2. Diabète suisse vous offre l'opportunité de mesurer votre risque de développer un diabète de type 2 sur notre site web : www.diabetesschweiz.ch/fr/le-diabete/test-diabete/. Faites le test et contribuez donc à arrêter le diabète. Les associations régionales du diabète (www.diabetesuisse.ch/regions) vous en soutiennent volontiers.