

NEWSLETTER N°7

NOVEMBRE 2023

Qualité Diabète Valais

par l'Observatoire Valaisan de la Santé



Plus d'informations sur
www.ovs.ch/diabete

CHÈRE PARTICIPANTE, CHER PARTICIPANT,

Nous avons le plaisir de vous faire parvenir la septième Newsletter de la cohorte "Qualité Diabète Valais".

Cette étude est réalisée sur mandat de l'Etat du Valais et dans le cadre du projet "Action Diabète" mené par les Associations valaisannes du diabète avec le soutien du Service de la santé publique.

Lancée en janvier 2020, la cohorte compte actuellement 424 participants.

Nous vous remercions chaleureusement pour votre contribution à l'étude "Qualité Diabète Valais". Votre participation est essentielle et nous comptons sur vous.

Dr Isabelle Konzelmann, Leila Raboud et Barbara Kuonen

**Contactez-nous pour
toute question**



**Par e-mail : info.diab@ovs.ch
Par téléphone : 027 603 66 19**

En français avec Leila Raboud
(du lundi au vendredi)

En allemand avec Barbara Kuonen
(lundi et jeudi après-midi)

LES COMPORTEMENTS DE SANTÉ ET LE DIABÈTE

Alimentation, activité physique, consommation d'alcool et de tabac

Les comportements de santé, tels que l'alimentation ou l'activité physique, jouent un rôle crucial dans le développement de nombreuses maladies chroniques, notamment le diabète. Ils ont également une influence sur la réduction des complications associées au diabète. Une alimentation équilibrée, une pratique régulière d'activité physique, ainsi qu'une consommation modérée d'alcool et l'abstention de tabac sont des éléments clés dans la promotion d'un mode de vie sain, contribuant d'une part à la prévention du diabète et d'autre part à une meilleure gestion de la maladie.



QUELQUES RÉSULTATS

424 personnes ont intégré la cohorte "Qualité Diabète Valais" depuis 2020. Les résultats suivants portent sur ces participants de l'étude ayant complété leur premier questionnaire en date du 1er octobre 2023.



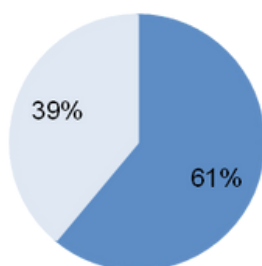
CARACTÉRISTIQUES DES PARTICIPANTS

Un peu plus de la moitié des participants sont des hommes, ont plus de 65 ans et vivent dans la région du Valais central **[F1]**.



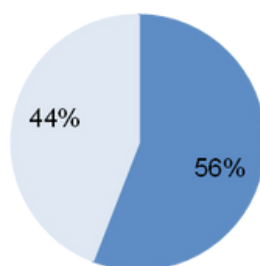
F1 Caractéristiques sociodémographiques des participants, 2023 (Source : OVS)

Sexe



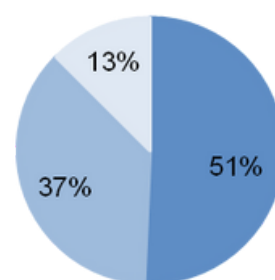
■ Homme ■ Femme

Âge



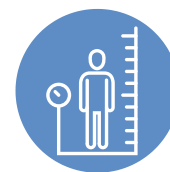
■ 65 ans et + ■ <65 ans

Région



■ Valais central
■ Bas-Valais
■ Haut-Valais

EXCÈS DE POIDS ET DIABÈTE



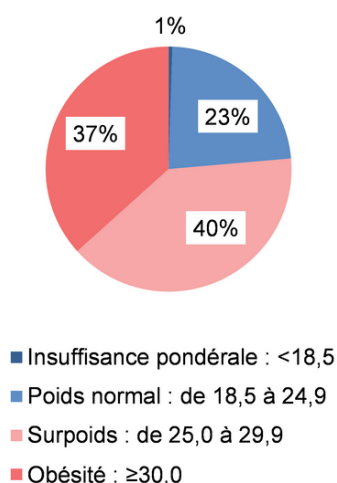
Différents problèmes de santé peuvent être causés par l'excès de poids (surpoids et obésité). L'obésité en particulier est associée à des problèmes physiques tels que le diabète, l'hypertension, l'arthrose ou des difficultés respiratoires.

L'indice de masse corporelle (IMC) est un outil couramment utilisé pour évaluer le poids corporel en fonction de la taille. Il se calcule en divisant le poids en kilogrammes par le carré de la taille en mètres ($IMC = \text{poids en kg} / \text{taille en m}^2$). Les catégories de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) basées sur l'IMC offrent des repères : un IMC inférieur à 18,5 est considéré comme une insuffisance pondérale, de 18,5 à 24,9 est dans la plage de poids normal, de 25,0 à 29,9 représente le surpoids, et au-delà de 30,0 est classé comme obésité.

Un IMC entre 18,5 et 24,9 est considéré comme optimal pour réduire les complications liées au diabète. Cela peut aider à contrôler la glycémie, à diminuer les risques de maladies cardiovasculaires et à améliorer la qualité de vie ¹. Les personnes avec un diabète, présentant un surpoids ou une obésité, pourraient bénéficier d'une perte de poids modeste ou plus importante, mais il est essentiel d'en discuter avec un médecin avant d'entreprendre tout changement significatif dans le régime alimentaire ou le mode de vie.

Environ trois quart des participants présentent un excès de poids (surpoids ou obésité) [F2].

F2 Proportion des participants selon la catégorie de poids (IMC), 2023
(Source : OVS)



1. ElSayed, N. A., Aleppo, G., Aroda, V. R., Bannuru, R. R., Brown, F. M., Bruemmer, D., ... & American Diabetes Association. (2023). 8. Obesity and weight management for the prevention and treatment of type 2 diabetes: standards of care in diabetes—2023. *Diabetes care*, 46(Supplement_1), S128-S139.

COMPORTEMENTS DE SANTÉ

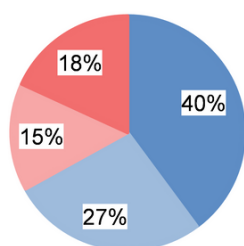


La Société Suisse de Nutrition (SSN) recommande de manger cinq portions de fruits et légumes par jour ². Deux participants sur cinq suivent ces recommandations **[F3]**.

Une activité physique régulière est particulièrement recommandée pour les personnes atteintes de diabète de type 2 ^{3,4}. Trois participants sur cinq sont considérés comme suffisamment actifs : ils pratiquent une activité physique modérée plus de 150 minutes par semaine ou une activité physique intense deux fois par semaine **[F4]**.

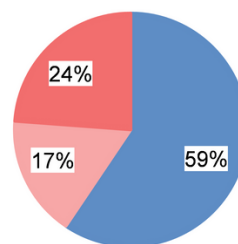
Une minorité des participants consomment de l'alcool quotidiennement **[F5]**. 77% sont non-fumeurs **[F6]**. Pour préserver au mieux votre santé, il est conseillé de limiter la consommation d'alcool et de ne pas fumer.

F3 Proportion des participants selon leur consommation de fruits et légumes, 2023 (Source : OVS)



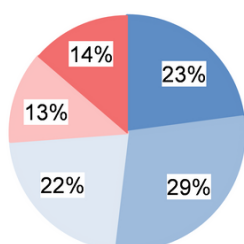
■ 5 portions et + ■ 3 à 4 portions
■ 0 à 2 portions ■ Moins de 5 j./semaine

F4 Proportion des participants selon leur activité physique, 2023 (Source : OVS)



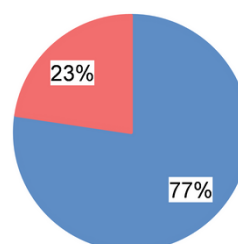
■ Suffisamment actif ■ Actif partiel ■ Inactif

F5 Proportion des participants selon leur consommation d'alcool, 2023 (Source : OVS)



■ Jamais, abstinent ■ Moins d'1 fois par semaine
■ 1 à 2 fois par semaine ■ 3 à 6 fois par semaine
■ Tous les jours

F6 Proportion des participants selon leur consommation de tabac, 2023 (Source : OVS)



■ Non-fumeur ■ Fumeur

2. Société Suisse de Nutrition (SSN). La pyramide alimentaire suisse. Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et équilibre (version longue). Berne, novembre 2011, actualisation juillet 2020.

3. Lehmann R et al. Recommandations de la Société Suisse d'Endocrinologie et de Diabétologie (SGED-SSED) pour le traitement du diabète de type 2 (2020). Janvier 2020.

4. Association Suisse du Diabète. «Diabète, sport et activité» www.diabetesschweiz.ch/fr/a-propos-dudiabete/vivre-avec-le-diabete/diabete-sport-activite.html. Consulté le 05.10.2021.

RECRUTEMENT DES PARTICIPANTS JUSQU'À FIN 2023

Le recrutement de nouveaux participants pour la cohorte "Qualité Diabète Valais" prendra fin le 31 décembre 2023. Cependant, cela ne signifie nullement la fin de notre engagement envers vous et le projet. La cohorte continuera d'évoluer, avec le suivi régulier des participants.

Nous continuerons de recueillir, grâce aux questionnaires, des informations importantes sur votre santé et votre bien-être. Parallèlement, nous maintenons la production de rapports détaillés et de newsletters informatives pour vous tenir au courant des résultats. Votre participation continue est essentielle pour le succès de la cohorte et nous sommes reconnaissants de votre implication.

Merci pour votre engagement continu et votre contribution précieuse. Merci également aux institutions et professionnels de la santé partenaires de la cohorte tels que les associations valaisannes du diabète, l'Hôpital du Valais, des cabinets médicaux et centres médico-sociaux (CMS), des établissements médico-sociaux (EMS), des podologues, des diététicien-nes, des pharmacies et la Clinique Romande de Réadaptation (CRR) de Sion pour le soutien dans le recrutement.

La cohorte continue !

Retrouvez toutes les informations sur "Qualité Diabète Valais" sur www.ovs.ch/diabete

**RESTEZ
INFORMÉS**



PROCHAIN RAPPORT EN 2025

Découvrez nos rapports disponibles sur notre site internet www.ovs.ch.

NEWSLETTER

Afin de vous tenir au courant de l'avancement de l'étude, nous vous ferons parvenir régulièrement nos newsletters. La prochaine paraîtra en avril 2024.

"Qualité Diabète Valais" est conduite par l'Observatoire valaisan de la santé et financée par le Canton du Valais et par les Associations valaisannes du diabète via le projet "Action Diabète", soutenu par Promotion Santé Suisse. Retrouvez plus d'informations sur le projet "Action Diabète" sur www.actiondiabete.ch.



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Département de la santé, des affaires sociales et de la culture
Service de la santé publique

Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur
Dienststelle für Gesundheitswesen

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

L'ÉQUIPE "QUALITÉ DIABÈTE VALAIS"



De gauche à droite : Leila Raboud, collaboratrice scientifique, Véronique Burato Gutierrez, collaboratrice scientifique, Barbara Kuonen, collaboratrice, Dr Isabelle Konzelmann, médecin responsable des registres médicaux et Prof Arnaud Chiolero, médecin-chef épidémiologue.

Un grand merci à vous, votre participation est essentielle pour la réussite de "Qualité Diabète Valais"

Retrouvez plus d'informations sur l'étude, sur la procédure de participation ainsi que le protocole de recherche et le flyer "Qualité Diabète Valais" sur notre site internet.

Scannez le code



ou visitez

www.ovs.ch/diabete



Avenue de Grand-Champsec 64
1950 Sion

www.ovs.ch