

# Un stand de prévention sillonne le canton pour lutter contre le diabète

**VALAIS** Durant tout le mois de septembre, Action Diabète s'installe dans les marchés pour sensibiliser les Valaisans au diabète de type 2.

Aujourd'hui débute la campagne de sensibilisation d'Action Diabète. Durant un mois, le projet installera son stand itinérant sur les marchés du canton. Premier rendez-vous à Martigny, où il sera possible – comme dans les autres villes – de s'adresser à divers professionnels de santé pour recevoir des informations et conseils sur la gestion de la maladie, mais surtout afin d'évaluer ses facteurs de risque par le biais d'un questionnaire et profiter ensuite d'un dépistage gratuit. Les diabétiques pourront obtenir une évaluation de leurs pieds. A noter que les pharmacies partenaires réaliseront aussi des dépistages gratuits (une liste sera disponible sur le site d'Action Diabète).

**On estime qu'un Valaisan sur trois atteint de diabète actuellement ignore encore sa maladie**

«Le diabète de type 2 est une maladie insidieuse, car le plus souvent asymptomatique. Plusieurs années peuvent ainsi s'écouler avant qu'on ne rencontre des problèmes de santé», explique le Dr Christophe Petite, diabétologue. «On estime qu'entre 6 à 8% de la population vit avec un diabète. Pour plus de 90% d'entre eux, il s'agit d'un diabète de type 2. En Suisse, cela correspondrait à plus de 500 000 personnes.»

La glycémie (le taux de sucre dans le sang) est considérée comme normale si elle est comprise entre 4 et 7 mmol/l pour ceux qui se soumettent au test, à jeun. «Si les valeurs s'élèvent à 10-12 mmol/l, les personnes concernées ne vont rien ressentir. Mais dès 15-20 mmol/l, on commence à avoir constamment besoin de boire et très souvent besoin d'uriner. On peut aussi parfois constater une perte de poids ou l'accroissement d'un état de fatigue, qui sont des symptômes d'hyperglycémie.»

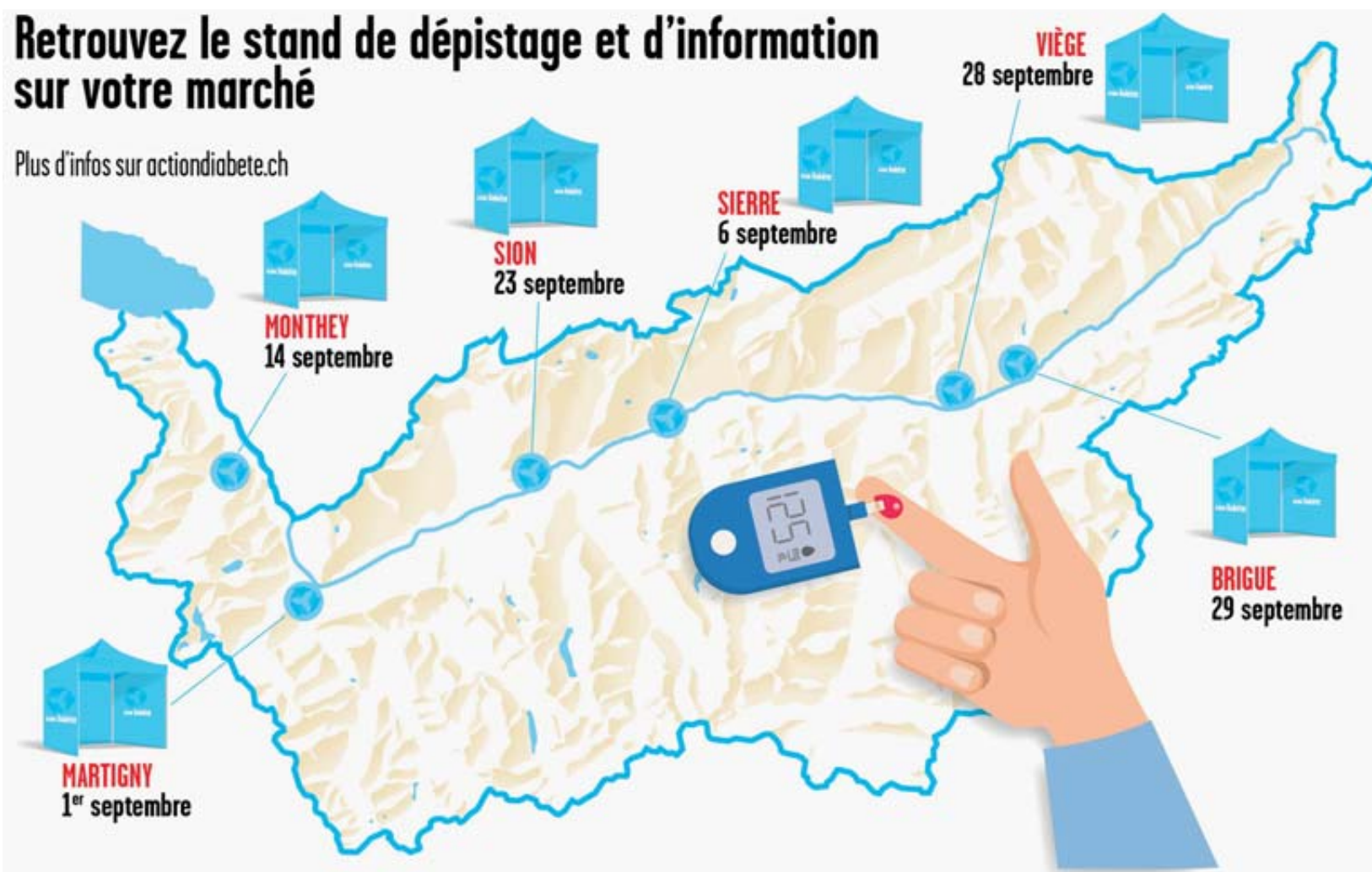
## Suis-je à risque?

Le dépistage s'adresse à tous, mais surtout aux personnes qui contrôlent rarement leur glycémie. Cela peut d'ordinaire se faire par une prise de sang chez son médecin; ici, le contrôle s'effectue via capillarité (une piqûre au bout du doigt), comme cela est aussi le cas en pharmacie.

Il est possible de développer un diabète de type 2 à tout âge, mais un premier contrôle glycémique est généralement proposé autour de 40 à 50 ans. «L'hérédité joue un grand rôle. En tant que facteur génétique, il est impossible de la modifier, contrairement à ses habitudes alimentaires ou de mouvements. Ce sont là deux facteurs primordiaux, car manger sainement et bouger suffisamment permet souvent de prévenir le diabète de type 2. Si ses habitudes de vie sont peu saines et plutôt sédentaires,

## Retrouvez le stand de dépistage et d'information sur votre marché

Plus d'infos sur [actiondiabete.ch](http://actiondiabete.ch)



«En Suisse, plus de 500 000 personnes vivraient avec un diabète de type 2. Parfois, sans le savoir.»

DR CHRISTOPHE PETITE  
Diabétologue

il est recommandé de tester sa glycémie. Et de répéter ce test régulièrement.»

## Suivi pluridisciplinaire

Travailler de façon interprofessionnelle se révèle très intéressant dans le suivi des patients. «Après plusieurs années, un diabète de type 2 insuffisamment équilibré peut parfois affecter les yeux, les pieds, les reins, le cœur.

Il est donc indispensable de pouvoir s'appuyer sur d'autres professions – une diététicienne pour améliorer son alimentation, un podologue pour les personnes qui auraient des pieds à risques, les infirmières de l'Association valaisanne du diabète ou des CMS qui procèdent à des soins réguliers, un ophtalmologue pour le contrôle de la vue, un cardiologue si c'est nécessaire, les pharmaciens pour la

prise des médicaments, etc. – afin d'offrir la meilleure prise en charge possible au patient.»

«Les pharmacies ont accès au public de 8 h à 18 h 30 et elles permettent souvent d'atteindre des personnes qui, parce qu'elles vivent dans une certaine précarité économique ou culturelle, se rendent rarement chez le médecin», explique Nicolas Dorsaz, pharmacien et membre du comité de pilotage d'Action Diabète.

«Durant cette campagne, notre rôle est aussi de nous assurer que l'interprofessionnalité soit efficace. C'est-à-dire renseigner au mieux les patients diabétiques, puis les adresser au bon spécialiste ou auprès de l'Association valaisanne de diabète, qui les accompagnera et leur donnera ensuite d'autres informations plus précises et concrètes.» L'objectif? Travailler tous ensemble autour du patient, en faisant de ce dernier un partenaire – si ce n'est le principal acteur – de son traitement.

## Quand les nouvelles technologies s'en mêlent

Une application smartphone valaisanne et sécurisée a également été lancée. «DiabApp» permet de collecter toutes les informations liées au suivi, de planifier ses rendez-vous, d'accéder à de nombreuses informations et de consigner les différents traitements et médicaments administrés.

«Le patient dispose ainsi d'un répertoire qui condense l'intégralité de son suivi, toujours avec lui dans sa poche», illustre Nicolas Dorsaz. «Il choisit lui-même ce qu'il désire retrouver dans l'application et détermine qui a accès aux informations de son suivi. Ainsi, la coordination des soins sera facilitée.» ● EB

Après Martigny ce 1er septembre, le stand s'installera à Sière le 6, Monthey le 14, Sion le 23, Viège le 28 et au Simplon Center à Brigue le 29. Plus d'infos sur [www.actiondiabete.ch](http://www.actiondiabete.ch) ou sur [www.avsd.ch](http://www.avsd.ch)

## APPEL

### Participez à la cohorte «Qualité Diabète Valais»

L'étude «Qualité Diabète Valais» vise à évaluer la qualité de vie et celle des soins chez les patients atteints de diabète et qui vivent dans le canton. Il est mené par l'Observatoire valaisan de la santé (OVS) dans le cadre du projet «Action Diabète». Après deux ans de recrutement et des premiers résultats établis en 2021, le projet cherche encore des participants. Le rapport est consultable sur le lien suivant:

<https://www.ovs.ch/fr/publications/id-13450-qualite-diabete-valais-2021/> Plus d'infos sur [www.ovs.ch](http://www.ovs.ch)

## PARTENARIATS:



DSSC Service cantonal  
de la santé publique  
[www.vs.ch/sante](http://www.vs.ch/sante)



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis  
[www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch)

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS  
[www.liguepulmonaire-vs.ch](http://www.liguepulmonaire-vs.ch)

En  
bref

## SANTÉ À L'ÉCOLE

### Questionner le bien-être

Le 7 septembre, pour fêter ses 10 ans, le Réseau valaisan d'écoles21 organise une journée sur le thème du bien-être et de la qualité de vie au travail en milieu scolaire à la HES-SO de Sière. Un programme copieux, alternant conférences et ateliers vous attend.

Inscriptions jusqu'au 4 septembre:  
[www.promotionsantevalais.ch/fr/sentir-bien-ecole-comment-enrichir-profession-2734.html](http://www.promotionsantevalais.ch/fr/sentir-bien-ecole-comment-enrichir-profession-2734.html)

## PLUS DE 60 ANS

### Séniors invités au débat d'idées

Dans le cadre du développement de la politique cantonale en faveur des Générations 60+, le canton du Valais lance son premier appel à projets afin de soutenir la création de projets innovants pour les 60+ et avec les 60+. Les projets proposés s'inscrivent dans l'objectif 5 de la politique cantonale en faveur des Générations 60+: «Encourager et valoriser la participation». Ils visent le transfert intergénérationnel de compétences, le renforcement du bénévolat et des liens intergénérationnels, la participation politique ou l'accès aux prestations culturelles, touristiques ou de loisirs, ainsi que l'accès à la formation.

Informations et formulaire de dépôt du projet sur  
[www.vs.ch/web/sas/projets60plus](http://www.vs.ch/web/sas/projets60plus)