

DOSSIER DE PRESSE

17^{ème} RANDONNEE CYCLISTE DU DIABETE

Du 7 juin au 11 juin 2010

« Telles les hirondelles messagères du printemps, nous venons vous dire, à bicyclette, sur nos belles routes, depuis VIENNE, à vous, diabétiques réunis au FUTUROSCOPE près de POITIERS, que le diabète est maîtrisable par l'activité physique, avec joie, convivialité et solidarité ... »



Association Randonnées Cyclotouristes du Diabète

www.cyclodiabete.com



1. L'Association Randonnées Cyclotouristes du Diabète

- ❖ A diabétique, rien d'impossible ! **3**
- ❖ Une histoire qui dure **4**

2. La Randonnée 2010 étape par étape

- ❖ Le parcours **5**
- ❖ Les Assises Nationales de l'AFD **6**

3. Etat des lieux du diabète en France

- ❖ Qu'est-ce que le diabète ? **7**
- ❖ En France : un enjeu majeur de santé publique **8**

- ❖ Annexes **10**

CONTACT PRESSE

Michel JACQUEMOUD
Association Randonnées Cyclotouristes du Diabète
67, route de Cafou - 74580 Viry
Tél. : 04 50 04 80 19
Mobile : 06 24 58 79 51
Email : michel@jacquemoud.fr



A DIABETIQUE, RIEN D'IMPOSSIBLE !

Randonnées **C**yclotouristes du **D**iabète (RCD) est une association créée par des passionnés il y a plus de 15 ans en Haute-Savoie. Elle véhicule une image dynamique et positive de la maladie du diabète.

Notre **b**ut est de permettre à des diabétiques de participer, en vélo, à des randonnées. Elles se déroulent sur plusieurs jours, en direction des villes où sont organisés des événements-clés liés aux activités des Associations de Diabétiques, tels que : les assemblées générales des régions, ou les assises nationales de l'Association Française des Diabétiques, et comme en 2003 le congrès mondial du Diabète.

Notre **e**xpérience des 16 dernières randonnées du diabète et notamment les raids d'Annecy-Lille, Tour de la région Rhône-Alpes, Tour de la Bretagne et Paris-Lyon, ont montré l'efficacité de la logistique qui s'appuie sur la participation des diverses associations locales et nationales, ainsi que sur l'aide de nos sponsors.

L'objectif premier de ces randonnées est de promouvoir l'exercice physique auprès des patients diabétiques rencontrés sur le chemin. L'occasion également de sensibiliser le grand public devant la croissance de la maladie du diabète en France et dans le monde.

Les objectifs secondaires sont multiples

- Démontrer aux patients diabétiques que **la pratique maîtrisée d'un exercice physique** telle que le cyclotourisme, **est possible et recommandée pour les diabétiques de type 1 et type 2 entraînés.**
- **Apprendre à gérer son diabète pendant l'exercice physique**, grâce à la présence continue d'un médecin-diabétologue tout au long de la randonnée.
- Découvrir chaque année des régions différentes pour rencontrer des associations locales et régionales de l'**Association Française des Diabétiques (AFD)**, et se rendre aux **Assises Nationales de l'AFD** organisées **le 11 juin 2010 à Poitiers.**

UNE HISTOIRE QUI DURE ...

Quelques dates pour une action qui prend de l'ampleur

1995 Anncy ⇨ Paris

10 participants et 2 accompagnateurs.

1996 Anncy ⇨ Saint-Etienne

12 participants accueillis entre autres, par Dominique GARDE, **ancien coureur diabétique du Tour de France.**

1998 Anncy ⇨ Lille

FRANCE 3 Bourgogne couvre la 2^{ème} étape des **750 kms** parcourus par 12 participants.

2000 Tour de la Région Rhône-Alpes

20 participants, 5 accompagnateurs et **3 motards** pour l'encadrement.

2003 Strasbourg ⇨ Paris

Départ devant le **Conseil de l'Europe**. Passage par Sarrebruck, Luxembourg et la Belgique, pour une arrivée sur les **Champs-Élysées !**

2005 Tour de la Bretagne

Plus de **40 participants** à cette édition !

2006 Paris ⇨ Lyon

On passe la barre des **50 participants !**

LE PARCOURS

Un parcours de **565 km** et **3 828 m** de dénivelé !

Départ **Lundi 7 Juin** VIENNE ➔ FEURS

Distance : 107 km Dénivelé : 792 m

Etape 1 **Mardi 8 Juin** FEURS ➔ CLERMONT-FERRAND

Distance : 120 km Dénivelé : 876 m

Etape 2 **Mercredi 9 Juin** CLERMONT-FERRAND ➔ MONTLUÇON

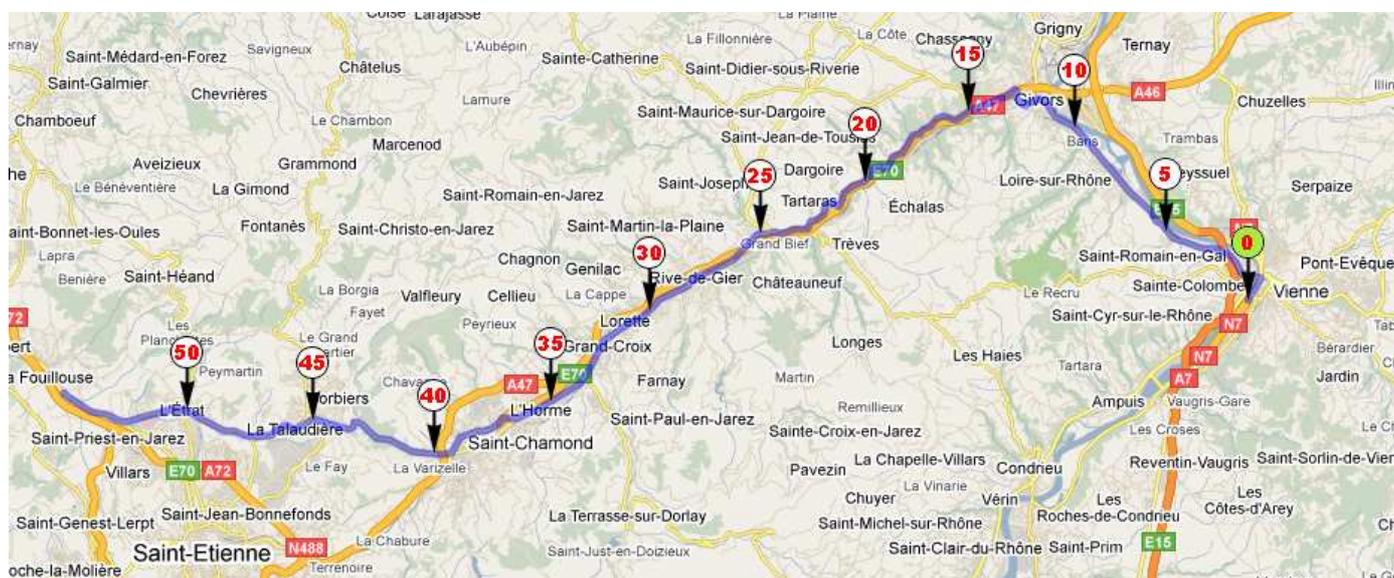
Distance : 113 km Dénivelé : 1166 m

Etape 3 **Jeudi 10 Juin** MONTLUÇON ➔ CHATEAUROUX

Distance : 102 km Dénivelé : 540 m

Arrivée **Vendredi 11 Juin** CHATEAUROUX ➔ FUTUROSCOPE

Distance : 123 km Dénivelé : 454 m





LES ASSISES NATIONALES DE L' AFD

Cette randonnée permettra de rejoindre Poitiers afin d'assister aux **Assises Nationales de l'Association Française du Diabète**.

Fondée en 1938, l'AFD, fédération de patients **reconnue d'utilité publique**, regroupe **127 associations régionales et locales** réparties sur le territoire national. Forte de ses **150 000 membres**, l'AFD agit pour contribuer à l'amélioration de la qualité de vie de toutes les personnes atteintes ou à risque de diabète.

L'AFD propose grâce à son réseau d'associations dans toute la France :

- Un **soutien** aux personnes atteintes du diabète,
- Un **cadre** de reconnaissance et d'écoute,
- De multiples **supports d'information** et de nombreux **services**.

Sa mission s'élargit également à travers des **actions de prévention** et de **sensibilisation** au diabète à destination du grand public. L'organisation d'événements et de campagnes nationales permet de **sensibiliser à la fois les diabétiques et non-diabétiques sur les moyens de prévenir le diabète et ses complications**.

L'AFD bénéficie d'une **légitimité reconnue auprès des pouvoirs publics**, des professionnels de santé et des laboratoires pharmaceutiques. Elle représente en France la Fédération Internationale du Diabète qui, depuis 50 ans, est engagée dans la promotion d'une prise de conscience mondiale sur les enjeux des soins, de la prévention et de la recherche sur le diabète.

L'**Association Française des Diabétiques** réunit ses 127 associations locales et régionales lors des **Assises nationales les 11 et 12 juin prochains au Palais des Congrès du Futuroscope de Poitiers**. Face à l'épidémie annoncée du diabète et aux nouveaux enjeux de la loi HPST*, des conférences, tables rondes, débats et l'Assemblée Générale aborderont la question du rôle et de la place des acteurs associatifs dans la démocratie sanitaire.

Leurs priorités :

- Renforcer la représentation des patients,
- Inscrire les représentants locaux des usagers de la santé dans la gouvernance,
- Continuer à développer les actions d'information et d'accompagnement de patients à patients.

*HPST : Hôpital, Patients, Santé Territoire.

QU'EST-CE QUE LE DIABETE ?

Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète se caractérise par une **hyperglycémie**, c'est-à-dire l'augmentation chronique du taux de sucre dans le sang. Une personne est dite diabétique si deux glycémies à jeun révèlent un taux supérieur à 1,26 g/l (le taux pour un non diabétique est aux alentours de 0,8 à 1g/l), ou si l'on détecte à n'importe quel moment de la journée une glycémie supérieure à 2 g/l.

La glycémie est la concentration en glucose, ou « sucre », dans le sang.

On distingue principalement 2 types de diabète : le diabète de **type 1** et le diabète de **type 2** (le plus fréquent). Si l'on ne se soigne pas, cette augmentation de la glycémie va entraîner au fil des années, des lésions multiples au niveau de certains organes (yeux, reins, nerfs, pieds, cœur et artères, organes sexuels), appelées les **complications**.

On peut être diabétique sans le savoir. Cette maladie est souvent **asymptomatique et évolue de façon insidieuse**. On diagnostique trop souvent un cas de diabète après l'apparition des premières complications. Le diabète est en général diagnostiqué 5 à 10 ans après le début de l'apparition de la maladie.

Deux principaux types de diabète

- **Le diabète de type 1 (insulinodépendant ou DID)**

Il se traduit par une **déficience ou une absence de sécrétion d'insuline** par le pancréas provoquant une augmentation du taux de sucre dans le sang : dans ce cas, on parle de maladie « auto-immune ». Le diabète de type 1 débute chez **l'enfant ou l'adulte jeune et doit être traité par des injections d'insuline à vie**.

- **Le diabète de type 2 (non insulinodépendant ou DNID)**

Il se caractérise par un **état d'insulino-résistance**, c'est-à-dire que l'organisme devient moins sensible à l'action de l'insuline qui perd donc de son efficacité caractérisée par une déficience progressive de la sécrétion d'insuline. Plusieurs facteurs favorisent l'apparition du diabète de type 2 : en particulier des facteurs génétiques (antécédents familiaux) et environnementaux (surcharge pondérale, mode de vie sédentaire).

Le diabète de type 2 survient généralement après 40 ans chez des personnes en bonne santé apparente (même si les premiers cas d'enfants et d'adolescents touchés par ce type de diabète apparaissent déjà en France). Il est traité par des **comprimés hypoglycémifiants** et des comprimés qui diminuent la résistance à l'insuline, mais l'efficacité n'est optimale que si elle est **associée à une alimentation contrôlée et à une activité physique**.



EN FRANCE : UN ENJEU MAJEUR DE SANTE PUBLIQUE

4 % de la population française en 2007 (diabétiques traités)

L'AFD estime à environ 2,8 millions le nombre de personnes diabétiques en France.

Selon une étude sur le diabète traité réalisée en 2005 par la Caisse Nationale de l'Assurance Maladie, le taux de personnes qui présenterait un diabète de type 1 et 2 serait de 3,8 %, soit un peu plus de 2,3 millions de Français.

Une autre étude plus récente, effectuée en 2007, situe cette prévalence au sein de la population française à 4 %¹. A cette prévalence du diabète traité, il faut ajouter les personnes non diagnostiquées et celles traitées par régime seul, dont les effectifs ne sont pas connus avec précision : les hypothèses conduisent à des chiffres variant de 200 000 à 500 000 personnes.

On estime que parmi la population diabétique, **90 %** serait diabétique **de type 2** et **10 %** diabétique **de type 1**.

L'AFD estime à environ **12 millions le nombre de personnes à risque** de développer des complications cardiovasculaires (liées à plusieurs facteurs comme le diabète, l'hypertension) et estime aussi à **environ 500 000 le nombre de personnes qui ignoreraient qu'elles sont diabétiques**.

Une maladie en constante progression

La prévalence du diabète a fortement augmenté entre 2000 et 2005, avec un taux de croissance annuel moyen de 5,7 %².

Entre 2000 et 2005, le diabète a augmenté dans toutes les classes d'âge, particulièrement dans les tranches élevées entre 70 et 89 ans. Ainsi, en 2005, le taux de prévalence maximum est constaté chez les 70-79 ans, avec 17,7 % des hommes diabétiques et 11,5 % des femmes.

On estime à près de **7 %¹ le nombre de diabétiques en 2025**.

L'âge moyen des diabétiques s'élève à 64,7 ans (CNAM 2005).

Prévalence : d'après l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la prévalence est le nombre de malades à un instant donné.

¹Kusnik – Joinville, Prat. Organ. Soins, 2007.

² CNAM, 2007.

EN FRANCE : UN ENJEU MAJEUR DE SANTE PUBLIQUE

Progression de l'obésité et du surpoids

Un facteur majeur de l'augmentation du nombre de diabétiques de type 2

Plus de 80 % des personnes diabétiques de type 2 (qui sont plus de 2 millions en France) sont en surpoids¹.

Le développement d'un diabète de type 2 est lié à des **facteurs de risque tels qu'une prédisposition** génétique aggravée par une alimentation trop riche en graisses, un excès de poids et une activité physique insuffisante.

Le surpoids est un facteur révélateur indéniable du terrain génétique qui prédispose au diabète. Selon la CNAM, ce facteur compterait pour près de la moitié des nouveaux cas estimés à l'horizon 2016.

D'autres éléments, en dehors du surpoids, sont à prendre en compte dans l'augmentation du diabète de type 2, comme par exemple certains **facteurs démographiques** : **allongement de la durée de vie** et vieillissement de la population, arrivée de la génération du baby-boom dans les classes d'âges à risque de développer un diabète.

Les chiffres du surpoids et de l'obésité en France en 2006

→ **5,9 millions de personnes obèses** (12,4 % de la population française) **contre 11,3 % en 2003 et 8,2 % en 1997.**

→ **13,9 millions de personnes en surpoids** (soit 29,2 % de la population française).

Sources : étude Obépi/Roche 2006

Soit un total de plus de 40% de la population en surpoids ou obèses.

Les hommes présentent plus souvent un surpoids que les femmes (35,6 % pour les hommes et 23,3 % pour les femmes). La prévalence de l'obésité est de 13 % chez la femme et 11,8 % chez l'homme.

L'espérance de vie est réduite de 10 ans en cas d'obésité importante² (IMC > 40).

¹Etude ECODIA2 2006 (étude observationnelle transversale multicentrique réalisée sur un échantillon de 4071 patients par des médecins généralistes ou spécialistes).

²Dr Jean-Michel Lecerf, Service de Nutrition à l'Institut Pasteur de Lille.



ANNEXES

- **Communiqué de Presse**
- **Dossier de présentation**
- **Les feuilles de route** avec le détail de chaque étape sont disponible en contactant : Monsieur Jacquemoud au 06 24 58 79 51.
- **Nos principaux sponsors :**



- **Les associations locales de l'AFD :**



✓ **POITIERS** - AFD 86 : 10, rue du Fief des Hausses - 86000 Poitiers.



✓ **CHATEAUROUX** - Association des Diabétiques de l'Indre Espace Mendès France – 34, avenue François Mitterrand - 36000 Châteauroux.



✓ **MONTLUÇON** - Association Française d'Aide aux Diabétiques du Bourbonnais (AFADB). Centre Hospitalier : 18, avenue du 8 mai 1945 - BP 1148 - 03113 Montluçon.

✓ **CLERMONT-FERRAND** - Association des Diabétiques du Puy-de-Dôme (Diabet 63) Centre Jean Richepin - 17, rue Jean Richepin - 63000 Clermont-Ferrand.

Les Randonnées Cyclotouristes du Diabète reprennent la route !



Paris, le 12 mai 2010 – L'association de vélo-cyclistes diabétiques et non-diabétiques, réalise pour la 17ème année consécutive, une randonnée cycliste dans nos villes. De Vienne à Poitiers, plus de 50 participants prouvent que le diabète peut être maîtrisé par l'exercice physique.

Un parcours de plus de 577 kilomètres !

Une belle performance physique pour cette course cycliste qui prendra son départ à **Vienne le 7 juin prochain**. Les participants rallieront Poitiers en passant par Feurs, Clermont-Ferrand, Montluçon et Châteauroux. L'arrivée prévue le **11 juin à Poitiers**, marquera le début des assises nationales de l'Association Française des Diabétiques.

Un message d'engagement et de sensibilisation

Une logistique bien rôdée vient soutenir une action claire : « nous venons vous dire, à bicyclette, sur nos belles routes, [...] que le diabète est maîtrisable par **l'activité physique**, avec joie, convivialité et solidarité ». Véhiculer une **image positive et dynamique** de la maladie grâce à ces sportifs qui, chaque année, réalisent une performance physique volontaire et encadrée, en traversant nos villes.

La maîtrise du diabète par l'activité physique

Cette randonnée vise à informer les patients diabétiques sur l'importance de l'exercice physique dans leur traitement. Ces quelques 50 cyclistes cherchent également à sensibiliser toutes personnes à avoir une activité physique régulière afin d'endiguer l'évolution du diabète de type 2 qui pourrait toucher près de **380 millions de personnes dans le monde en 2025**.

A propos de Randonnée Cycliste du Diabète :

RCD est une association **créée en 1994** en Haute-Savoie par l'alliance d'un cyclo-club (de la Mandallaz de Sillingy) et d'une association de diabétiques (Diabète 74). Chaque année, ils parcourent la France à vélo pour propager une image positive de la maladie du diabète et montrer que l'exercice physique est fondamental dans le traitement de cette maladie. Pour en savoir plus : <http://www.cyclodiabete.com>

A propos de l'Association Française des Diabétiques :

L'AFD est une fédération de patients **fondée en 1938** et **reconnue d'utilité publique**. Elle regroupe **125 associations régionales et locales**, réparties sur le territoire national. Elles représentent **130 000 membres** et, avec leur aide, l'AFD agit pour contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes ou à risque de diabète. Pour en savoir plus : <http://www.afd.asso.fr>