

# Prévention du diabète de type 2: peut mieux faire

**SANTÉ** Les freins qui entravent la prévention favorisent l'augmentation du nombre de cas. Maladie de société, elle pourrait être mieux contenue.

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH

Une personne diabétique sur trois ignore son état. Surpoids, vie un peu trop sédentaire, consommation de tabac, cholestérol, hypertension et antécédents familiaux, sont autant de bonnes raisons pour s'informer à l'occasion de la journée mondiale du diabète qui se déroulera le 14 novembre prochain. Comme chaque année, une campagne de sensibilisation et de dépistage sera organisée dans le canton. Environ 7% de la population souffre de cette maladie chronique. Parmi les personnes diabétiques, 90% sont atteintes d'un diabète de type 2. Un diagnostic très précoce laisse un laps de temps pour renverser la vapeur. D'où l'importance de la prévention primaire en amont et du dépistage, mais également en aval à un niveau secondaire auprès des patients déjà diagnostiqués pour éviter les complications.

## Multiplier les lieux d'infos et de dépistage

Sur le terrain, on ne lance pas de fleurs à la stratégie de santé publique dans ce domaine: «La prévention est le parent pauvre de ce pays, il est temps qu'on s'occupe de la santé des gens et pas seulement de leurs maladies», assène la Dre Sophie Comte, présidente du Groupement vaudois des endocrinologues-diabé-

tologues et médecin-chef à l'Ensemble hospitalier de La Côte.

Léonie Chinet, psychologue et secrétaire générale de Diabètevaud, considère que la majorité des personnes font un lien entre sucre et diabète, mais l'information ne suffit pas toujours pour agir. Recommander à chacun de manger équilibré et de bouger, dans un environnement par ailleurs obésogène où le sucre est omniprésent et omnicaché, revient à organiser une lutte aussi inégale que celle du pot de terre contre le pot de fer.



**La prévention basée sur des messages qui pourraient être interprétés comme culpabilisants ou angoissants est contre-productive.”**

LÉONIE CHINET  
DIABÈTEVAUD

«Pour faire de la prévention en amont, il faut une stratégie de terrain, aller à la rencontre des gens, proposer un dépistage ou ne serait-ce qu'ouvrir la discussion», observe Sophie Comte.



La simple mesure de la glycémie est déjà une indication précieuse. STOCK.ADOBE.COM/ ANDREY POPOV

Dans cette optique pragmatique, elle a récemment animé une formation dédiée aux pharmaciens en collaboration avec Léonie Chinet. «Les pharmacies deviennent des lieux privilégiés d'accès aux soins où beaucoup de monde passe, ce sont des relais pour la prévention et le dépistage», souli-

gne Léonie Chinet. Une prise de sang capillaire (au bout du doigt) suffit à dépister un prédiabète ou un diabète réversible.

## Destigmatiser la maladie

Sophie Comte voit la prévalence de l'obésité et du diabète, maladies très liées et complexes, augmenter d'année en année. La spécialiste constate que le coût des assurances-maladie pousse les personnes à faibles revenus à choisir une franchise très élevée et à ne consulter qu'en cas de symptômes. Certaines n'ont même pas de médecin traitant. Plus psychologique, l'angoisse de savoir et la stigmatisation de l'obésité, mais également du diabète de type 2 causé en grande partie par une mauvaise alimentation et la sédentarité, éloignent également du cabinet médical. La prévention primaire et secondaire peut devenir délétère lorsqu'elle contribue à diminuer l'estime de soi. Diabètevaud en tient compte dans ses campagnes de sensibilisation. «Nos ambassadeurs diabétiques confirment que la prévention basée sur des

messages qui pourraient être interprétés comme culpabilisants ou angoissants est contre-productive», relate Léonie Chinet.

## Réviser tout le système de prise en charge

La prévention primaire du diabète de type 2, reconnue comme maladie de société, exige également des réponses environnementales et sociales. Agir pour sa santé doit être à portée de mains des citoyens, comme l'intégration de la mobilité douce dans les villes ou un accès évident à une alimentation saine. En revanche, le jour où les campagnes de dépistage seront suffisamment massives pour révéler les personnes prédiabétiques et diabétiques qui s'ignorent, cela équivaudra à ouvrir la boîte de Pandore. Sophie Comte est directe: «Le nombre de médecins et les structures sont insuffisants pour les prendre en charge». Selon elle, c'est toute la chaîne de prise en charge qui est à revoir, de la prévention aux soins, avec une meilleure intégration de soins infirmiers dans le système.



## LA CHRONIQUE SEXO D'ANNE DEVAUX

### Les ados sont restés fleur bleue

«Ma première fois je m'en souviens/J'ai fait l'amour à 17 ans/Comme on se donne à l'océan/Émerveillée d'autant de vagues/Pas de serment et pas de bague».

Comme dans la chanson «A 17 ans» de Shirel, l'âge de la première fois, en moyenne, n'a pas changé depuis 50 ans. Dans le cerveau amoureux des ados formatés 2.0, des rêves fleur bleue se bousculent. Ils s'envoient des messages d'amour en langue émoji dont le champ sémantique est merveilleusement coloré, niais et métaphorique: pas le bon cœur ni la bonne couleur? Oups, dispute et réconciliation en émojis, l'amour ne change pas. Ils dégoulinent d'hormones sexuelles et fantasment leur première fois sur un tapis de pétales de roses avec des petites bougies. La sociologie, curieuse de mesurer les effets des réseaux sociaux, de la pornographie et du sida sur l'entrée dans la sexualité adulte marquée par la première fois, a produit nombre d'enquêtes et d'analyses sur le sujet.

Surprise, surprise, au XXIe siècle, les jeunes partagent les mêmes angoisses et attentes sentimentales du «grand moment» que les générations précédentes. Celles qui n'avaient que deux chaînes de télévision pour se distraire, attendaient de se voir pour se parler et allaient au cinéma pour se peloter. Aujourd'hui comme hier, les filles ont d'abord peur de tomber enceintes et les garçons d'avoir une panne d'érection. Dans leur nudité, ils craignent toujours la disgrâce et guettent fébrilement la flamme de l'adoration dans les yeux de l'être aimé. Au Centre de sexologie et couple de la Côte, Carole Merçay voit quand même quelques petits changements. «Les filles savent enfin que le plaisir féminin existe et qu'elles y ont droit; les garçons initiés par la pornographie, qui n'est définitivement pas un bon guide, souffrent plus du syndrome de la performance que leurs aînés». Quant au consentement, si oui, c'est oui, d'après la sexologue, le «oui», d'aujourd'hui peut cacher toujours autant de mauvaises raisons de dire «oui» quand on a 17 ans, le grand amour comme boussole et zéro expérience sexuelle.

## Lutter contre le fléau du sucre

«En Suisse il n'existe pas de vraie stratégie de prévention, elle est à la traîne tant au niveau fédéral, cantonal que communal», déclare d'emblée la présidente de Diabètevaud, Léonore Porchet. Son regard critique est également politique en tant que conseillère nationale vaudoise. Elle constate les bénéfices de la prévention secondaire délivrée par Diabètevaud auprès des patients diabétiques, notamment les campagnes de contrôles des pieds pour éviter des amputations dont le nombre baisse depuis 10 ans. Depuis 2021, les modifications réglementaires élargissant la prise en charge financière par l'assurance-maladie (LAMal) des soins podologiques dispensés sur prescription médicale aux personnes diabétiques témoignent d'une volonté politique d'amélioration dans ce domaine. En revanche, dans la lutte contre le diabète en amont, elle reconnaît que Diabètevaud dispose d'une compétence limitée.

Concernant la prévention primaire, elle pointe du doigt la frilosité politique dans la lutte contre le fléau du sucre. «Dans notre pays, on considère que la santé relève de la responsabilité individuelle, c'est un postulat de base» regrette Léonore Porchet. Elle dénonce un système qui n'encourage pas la capacité de chacun à agir pour améliorer sa santé. Elle pointe notamment tous les sucres cachés dans les produits alimentaires qui ont un impact terrible sur la santé et l'augmentation des cas de diabète de type 2. Pour elle, les messages classiques de prévention auprès des populations les plus vulnérables, dont les jeunes, sont de l'argent jeté par les fenêtres tant que l'accès aux boissons et produits sucrés est facilité, voire incité. Et de citer l'interdiction légale de fumer dans les lieux publics qui participe à l'ensemble des mesures de prévention contre le tabagisme pour souligner que lorsque la volonté est là, c'est possible.

PUBLICITÉ

GROUPEMENT HOSPITALIER DE L'OUEST LÉMANIQUE



## Laboratoire d'analyses médicales de l'Hôpital de Nyon

Pour toutes vos analyses, le Centre de Prélèvement vous accueille :

→ Du lundi au vendredi de 07h à 12h  
→ Avec ou sans rendez-vous

L'expertise hospitalière vous accompagne au quotidien dans votre santé.