

SEMAINE NATIONALE DE PRÉVENTION DU DIABÈTE

DU VENDREDI 1^{ER} AU VENDREDI 8 JUIN 2018



DOSSIER DE PRESSE

ALIMENTATION, SÉDENTARITÉ, HÉRÉDITÉ, ÂGE...

POUR PRÉVENIR LE DIABÈTE VIVEZ ÉQUILIBRÉ

**DIABÈTE
VÉRIFIEZ OÙ
VOUS EN ÊTES**

**TESTEZ-VOUS SUR
CONTRELEDIABETE.FR**

**SEMAINE
NATIONALE DE
PRÉVENTION**

Fédération Française
des Diabétiques
Des patients solidaires
contre le diabète

Assurance
Maladie

Ministère
de la Santé
et de la
Solidarité

Contacts presse pour la Fédération Française des Diabétiques
Agence PRPA

Isabelle Closet - isabelle.closet@prpa.fr - 06 28 01 19 76

Diane-Morgane Rabuat - diane-morgane.rabuat@prpa.fr - 06 28 79 00 61

SOMMAIRE

| | |
|--|-------|
| Edito de Gérard Raymond, Président de la Fédération Française des Diabétiques | p.3 |
| 1/ L'équilibre au cœur de la prévention du diabète de type 2 | p.4-6 |
| 2/ « Vivre équilibré » - c'est essentiel pour une personne diabétique | p.7 |
| 3/ La 7 ^{ème} semaine nationale de prévention du diabète « Pour prévenir le diabète, vivez équilibré » | p.8-9 |
| 4/ La Fédération Française des Diabétiques | p.10 |
| 5/ Les Etats Généraux du Diabète et des Diabétiques : la prévention à l'honneur | p.11 |
| 6/ La Fédération soutient le film « Sugarland » | p.12 |



A l'occasion de ses 80 ans, la Fédération Française des Diabétiques organise tout au long de l'année 2018, les Etats Généraux du Diabète et des Diabétiques. La prévention s'inscrit pleinement dans cette démarche et aura un focus particulier grâce à la « Semaine Nationale de Prévention du Diabète » (du 1^{er} au 8 juin – 7^e édition) dédiée à l'équilibre.

Pour les citoyens en général et les diabétiques en particulier, il est nécessaire de trouver un juste équilibre entre plaisir (aliments sains et activité physique) et vigilance (aliments trop sucrés, trop gras, sédentarité).

Cette semaine, placée sous le Haut Patronage de Madame Agnès Buzyn, Ministre des solidarités et de la santé, donnera lieu à une mobilisation de l'ensemble des acteurs de santé concernée par cette maladie :

- sur l'ensemble du territoire, nos associations fédérées organisent des actions de terrain en allant à la rencontre des citoyens afin de les sensibiliser au risque de diabète,*
- l'Assurance Maladie et la Direction Générale de la Santé nous apportent une nouvelle fois leur soutien,*
- les professionnels de santé (médecins et pharmaciens) la diffusent amplement,*
- et nous comptons sur vous, médias, pour également la relayer très largement.*

Avec un taux de prévalence de 5,4%, un coût de 20 milliards d'euros, les 4 millions de personnes atteintes de diabète qui vivent en France méritent que l'on s'intéresse à elles, et surtout celles qui sont à risque.

En effet, nous pouvons prévenir le diabète de type 2 grâce notamment à une information et une sensibilisation auprès de tous.

Être informé, c'est commencer à être acteur de sa santé. Fort de cette conviction, la Fédération se donne pour ambition de donner une information de qualité, centrée sur les besoins des patients et d'être active face à la pandémie du diabète.



**Gérard Raymond,
Président de la Fédération Française des Diabétiques**

En 2018, la semaine nationale de prévention du diabète est placée sous le Haut Patronage de Madame Agnès Buzyn, Ministre des Solidarités et de la Santé.

Le diabète est une maladie chronique dont la prévalence (5,4%) ne cesse d'augmenter (+2,9%/an)¹. Outre les facteurs génétiques, cette progression est liée à l'évolution de ses principaux facteurs de risque : vieillissement de la population, obésité et sédentarité. La prise en charge précoce du diabète permet de réduire le nombre de complications, qui contribuent fortement au coût global de cette pathologie pour le système de santé (7,7 milliards d'euros)².

UNE PATHOLOGIE LOURDE DE CONSÉQUENCES

Le diabète est une maladie chronique qui se caractérise par un taux anormalement élevé de glucose dans le sang due à une insuffisance acquise, habituellement brutale totale et définitive de la production d'insuline (diabète de type 1) ou à une mauvaise efficacité de cette hormone associée à une réduction progressive de sa sécrétion (diabète de type 2).

- Le **diabète de type 1** dit « insulino-dépendant » est **une maladie auto-immune** dans laquelle le pronostic vital est engagé. Il concerne environ 10 % des personnes diabétiques. Il survient brutalement lorsque le **pancréas ne fabrique plus suffisamment d'insuline**. Sa manifestation soudaine, chez des personnes souvent jeunes, se traduit par des crises symptomatiques : soif intense, urines abondantes et fréquentes, amaigrissement rapide. Pour des raisons encore inconnues, les anticorps et les cellules immunitaires détruisent les cellules qui sécrètent l'insuline : les cellules bêtas du pancréas. Ces cellules sont regroupées en amas, appelés îlots de Langerhans.

- Le **diabète de type 2**, résulte de la **mauvaise utilisation de l'insuline par les cellules de l'organisme** (insulinorésistance). Il apparaît généralement chez des personnes âgées de plus de quarante ans et concerne environ 90% des personnes diabétiques.

Il n'existe pas une cause précise mais un ensemble de facteurs :

- > **facteur génétique** : le facteur familial est tout à fait prépondérant. Des antécédents de diabète du même type sont souvent présents dans la famille.

- > **facteurs environnementaux** : alimentation déséquilibrée, manque d'activité physique, responsables du surpoids.

Sournois et indolore, le diabète de type 2 est une maladie évolutive qui peut passer longtemps inaperçue. Selon certaines estimations, il s'écoule, en moyenne, 5 à 10 ans entre l'apparition des premières hyperglycémies et le diagnostic.

Deux anomalies sont responsables de l'hyperglycémie :

- > **l'insuline agit mal**. C'est l'insulinorésistance. Cette résistance épuise progressivement le pancréas qui finit par ne plus assurer une production suffisante d'insuline. Ainsi, le glucose ne pénètre pas dans les cellules du corps et reste dans la circulation sanguine. Le taux de glucose dans le sang n'est alors plus régulé par l'insuline.

- > **le pancréas fabrique toujours de l'insuline mais pas suffisamment**, par rapport à la glycémie. Il s'agit de l'insulinopénie.

La gravité de cette maladie tient principalement à ses complications, notamment au niveau des petits vaisseaux, pouvant entraîner un risque de cécité et d'insuffisance rénale. Elle peut aussi atteindre les gros vaisseaux et les fibres nerveuses, étant alors cause d'accidents cardiovasculaires et d'amputations.

Testez-vous :

Dans le cadre de cette semaine de prévention, faites le test en ligne <http://contrelediabete.federationdesdiabetiques.org>. Ce test appelé également FINDRISC, reconnu internationalement et approuvé par les instances de santé française permet d'évaluer son risque face au diabète en quelques clics. Ces petits gestes peuvent être déterminants pour tous !

¹ http://invs.santepubliquefrance.fr//beh/2015/34-35/2015_34-35_1.html

² http://www.ameli.fr/fileadmin/user_upload/documents/cnamts_rapport_charges_produits_2017.pdf

Complications majeures du diabète* :

- Un risque d'amputation 7 fois plus élevé que la population non diabétique : en 2013, plus de 20 000 diabétiques ont été hospitalisés pour une plaie du pied, dont 8 000 ont entraîné une amputation.
- Un risque d'insuffisance rénale chronique terminale 9 fois plus important : 4 256 diabétiques ont eu besoin d'un traitement de suppléance en 2013 (dialyse).
- Un risque d'infarctus du myocarde 2,2 fois plus élevé : près de 12 000 diabétiques hospitalisés en 2013.
- Un risque important d'accident vasculaire cérébral : 17 000 diabétiques hospitalisés en 2013.

[*http://invs.santepubliquefrance.fr/frh/2015/34-35/2015_34-35_1.html](http://invs.santepubliquefrance.fr/frh/2015/34-35/2015_34-35_1.html)

« VIVEZ ÉQUILBRÉ » LA PRÉVENTION DIABÈTE À ADOPTER

Prévenir le diabète, c'est ne pas penser son mode de vie comme un problème ou une punition mais trouver un bon équilibre entre mesures bonnes pour la santé et plaisir.

Tous les jours, nous sommes amenés à faire des choix qui influent sur notre santé. Cinq mesures clés importantes permettent d'acquérir un mode de vie sain en vue de prévenir l'apparition d'un diabète de type 2 et de diminuer aussi le risque de développer d'autres maladies.

1/ Priorité à la prévention

Si le diabète se développe à bas bruit pendant des années avant de se manifester gravement, quelques signes doivent alerter : parents diabétiques, IMC (Indice de Masse Corporelle) élevé, tours de taille et de l'abdomen trop importants, sédentarité, stress, hypertension, artérite, hypercholestérolémie, hypertriglycémie, fatigue constante, malaises après des repas, bouche sèche, infections récidivantes et durables, soif, envie fréquente d'uriner, apnée du sommeil, tabagisme...

Le dépistage se fait grâce à une prise de sang pour mesurer la glycémie à jeun en laboratoire d'analyses médicales. Et pour savoir si l'on est à risque de diabète, la Fédération Française des Diabétiques incite chacun d'entre nous à faire un test. C'est simple, c'est rapide et c'est en ligne ici :

<http://contrelediabete.federationdesdiabetiques.org/le-test/>

2/ Maintenir son poids santé et s'y sentir bien

Pour avoir une réelle estimation du poids idéal, rien ne remplace une consultation chez un médecin ou un diététicien qui offriront une analyse personnalisée. Le calcul de l'IMC reste aussi un bon indicateur.

3/ Manger équilibré avec plaisir

Il s'agit surtout de garder le plaisir gustatif et varier les aliments en respectant quelques simples règles :

- Faire trois repas par jour et manger à heures régulières. Cela permet de mieux gérer sa faim et d'éviter les « grignotages ».
- Limiter la consommation d'aliments très gras et de produits sucrés. Privilégier les matières grasses de bonne qualité. Réduire le sel.
- Consommer à chaque repas : des fruits et des légumes, des aliments protéiques, des féculents, des laitages, de l'eau, dans des proportions adaptées.
- Lire attentivement les étiquettes des produits pour éviter les pièges du trop sucré, trop salé ou trop gras.
- Éviter les plats cuisinés et privilégier le fait maison.
- Et... se libérer des addictions notamment tabac et alcool.

Consultez l'avis de l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) sur les repères de consommation alimentaire : <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0103Ra-1.pdf>

4/ Bouger joyeusement

La vaste étude, « Diabetes Prevention Program »³, avait démontré que des individus à risque qui pratiquaient 30 minutes par jour d'activité physique et qui avaient réussi à perdre de 5 % à 7 % de leur poids diminuaient de 58 % leur risque de devenir diabétique.

En outre, faire régulièrement de l'exercice physique est également bénéfique sur le plan cardio-vasculaire ; aide à maintenir ou perdre du poids ; limite également le stress, permet de combattre la déprime et améliore la condition physique générale.

Actuellement, il est recommandé de faire 2h30 de l'activité physique par semaine, réparties en plusieurs séances d'au moins 30 minutes. Pour retrouver la forme, il est préférable de privilégier les activités physiques douces comme la natation, le vélo et la marche rapide, à raison d'une demi-heure par jour. Chaque occasion pour atteindre les 30 minutes par jour d'activité physique est bonne : préférer les escaliers à l'ascenseur, aller à pied au travail ou faire une partie du trajet en marchant, jardiner, danser, courir... Il y a plus de chances de se tenir à une activité quand elle apporte du plaisir.

En l'absence de réelle motivation au départ, il faut se convaincre que non seulement l'exercice est bon pour la santé physique, mais aussi pour la santé mentale, en tant que source de plaisir et de bien-être.

5/ Contrôler son stress

Le stress provoque la libération de certaines hormones, dont le cortisol, qui occasionnent une pause de la glycémie. Ce phénomène est généralement bien contrôlé. Par contre, chez les personnes qui ont une prédisposition génétique au diabète et qui subissent un stress chronique, on observe une élévation plus importante et persistante de la glycémie. À long terme, cette réponse au stress contribuerait à accroître la résistance à l'insuline et favoriserait le développement du diabète de type 2 (FID 2002)⁴. De plus, le stress chronique et la dépression sont souvent associés à une diminution de l'activité physique et à une augmentation des apports alimentaires, ce qui peut engendrer un gain de poids et nuire à la prévention du diabète.

“

L'équilibre ne consiste pas à tenir sur un fil au risque de tomber, non l'équilibre c'est d'arriver à glisser sur des montagnes plus douces, de descendre des pentes moins raides, de grimper des sommets moins pentus et moins élevés. Tout l'enjeu est là. Le contrôle est là pour cela, non pour obtenir une ligne plate et illusoire mais pour que l'oscillation soit moins forte.

”

Parole de patient, extrait du livre SangSucre - Juliette de Salle

³ <https://www.niddk.nih.gov/about-niddk/research-areas/diabetes/diabetes-prevention-program-dpp/Pages/default.aspx>

⁴ Fédération Internationale du Diabète, 2002

2/ « VIVRE ÉQUILBRÉ » C'EST ESSENTIEL POUR UNE PERSONNE DIABÉTIQUE

Pour une personne atteinte de diabète, tout est une question d'équilibre à commencer par celui de sa glycémie. Outre les traitements, le mode de vie fait partie intégrante de la prise en charge qui s'appuie sur deux grands piliers que sont l'alimentation et l'activité physique.

L'ALIMENTATION

Quelle que soit la forme de diabète 1 ou 2, sous traitement ou pas, l'alimentation joue un rôle primordial dans la gestion et l'équilibre de la maladie afin d'obtenir une glycémie normale.

« Pas de produits sucrés, éviter certains fruits, limiter le plus possible sa consommation de pain et de féculents » ont été longtemps les consignes délivrées aux personnes diabétiques, sans distinction. Mais halte aux idées reçues ! Diabète ou pas, les glucides sont indispensables et représentent le principal « carburant » de l'organisme. Ils doivent être apportés à chacun en fonction de ses besoins.

Avec un diabète de type 2, l'objectif est de rééquilibrer son alimentation selon deux grands principes à retenir :

- Réduire l'apport en graisses (lipides) car l'excès de gras est le principal responsable des glycémies élevées et entretient l'excès de poids
- Consommer suffisamment de sucres (glucides) mais en choisissant d'abord ceux apportés par les féculents (produits céréaliers et les légumes secs)

La Fédération rappelle qu'il n'y a pas d'interdits stricts, mais des aliments dont la consommation doit être modérée notamment les produits gras et sucrés.

L'alimentation des personnes diabétiques doit ressembler à celle du reste de la population et s'appuyer sur les recommandations du Plan National Nutrition Santé (PNNS) initié par Santé Publique France et les recommandations de l'Agence Nationale Sécurité Sanitaire (ANSES)⁵.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique fait partie intégrante du traitement du diabète. Elle augmente l'utilisation du sucre par les muscles, aide le corps à mieux répondre à l'action de l'insuline, et diminue les facteurs de risque pour les maladies cardiovasculaires, les crises cardiaques, les complications podologiques (pouvant aboutir à l'amputation). Le sport est aussi facteur d'intégration sociale (surtout pour les jeunes) et contribue au bien-être psychologique.

Les recommandations mondiales actuelles conseillent d'effectuer au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour.

Informez-vous :

Rendez-vous sur <http://contrelediabete.federationdesdiabetiques.org> et découvrez comment un mode de vie plus équilibré peut faire reculer le diabète !

La Fédération propose également de nombreuses animations toute la semaine dans toute la France pour informer le public de manière ludique et conviviale. Découvrez les animations près de chez vous :

<http://contrelediabete.federationdesdiabetiques.org/les-actions-pres-de-chez-moi/>

⁵ Avis et rapports relatifs à l'actualisation des repères de consommation alimentaire du Programme National Nutrition Santé (PNNS) pour la population adulte (24 janvier 2017). <https://www.federationdesdiabetiques.org/federation/actualites/lanses-publie-un-avis-pour-lactualisation-des-reperes-de-consommation>

3/ LA 7^{ÈME} SEMAINE NATIONALE DE PRÉVENTION DU DIABÈTE DU 1^{ER} AU 8 JUIN 2018

Pour la 7^{ème} semaine nationale de prévention du diabète, la Fédération Française des Diabétiques a choisi de construire son action de prévention autour d'une notion-clé : **l'équilibre**.

Les 5 objectifs majeurs :

- Augmenter la connaissance du diabète partout en France,
- Sensibiliser les personnes à risque de diabète avec un test simple, rapide, et reconnu,
- Encourager les comportements préventifs de chacun,
- Positionner la Fédération Française des Diabétiques comme un acteur leader de cette semaine de prévention,
- Mobiliser tous les acteurs de la santé concernés.

UNE CAMPAGNE AXÉE SUR LA PRÉVENTION

Cette semaine de prévention est un temps fort qui mobilise toutes les forces : grand public, acteurs de santé et institutionnels.

Avec un univers coloré et ludique, le visuel de la campagne illustre ainsi la nécessité de savoir trouver un juste équilibre entre plaisir (aliments sains et activité physique) et vigilance (aliments trop sucrés, trop gras, sédentarité).

Le petit personnage, auquel il est aisé de s'identifier, recherche cet équilibre dans la vie quotidienne, grâce à une alimentation équilibrée et une activité physique régulière. Il invite le grand public à compléter le test pour évaluer le risque de développer le diabète.

La campagne sera visible à plusieurs endroits et sera relayée sur différents supports print et web, sur internet et les réseaux sociaux.

La campagne en images et en son :

- L'affiche officielle
- Le bloc marque de la campagne
- Le dossier de presse
- Et aussi la campagne à découvrir sur les réseaux sociaux, et avec le hashtag : #contrelediabète.

UNE INCITATION À LA PRÉVENTION : UN TEST SIMPLE EN LIGNE

700 000 diabétiques s'ignorent ... pour que cette population à risque soit prise en charge au plus vite la Fédération propose à tous les Français un test rapide et simple pour évaluer le risque de développer un diabète : en 30 secondes et 8 questions, l'internaute saura s'il est exposé ou non au risque de développer le diabète de type 2. Ce questionnaire - le « Findrisc » - est validé par les autorités de santé internationales. *« Il est important que chacun fasse ce test et puisse ensuite consulter son médecin généraliste pour avoir plus d'information sur son risque face au diabète car plus on agit tôt, plus on prévient la survenue du diabète et a fortiori de ses complications »*, rappelle Gérard Raymond.

C'est simple, c'est rapide et c'est ici ! <http://contrelediabete.federationdesdiabetiques.org/le-test/>

DES ANIMATIONS PROPOSÉES PARTOUT EN FRANCE

Du 1^{er} au 8 juin 2018, les bénévoles des 85 associations locales de la Fédération Française des Diabétiques organiseront des rencontres pour aider le public à mieux comprendre le diabète à travers des échanges sur la maladie et ses conséquences. Au programme : des stands, des conférences, des rencontres avec le public dans les établissements de santé et des ateliers cuisine avec les banques alimentaires.

Des animations permettront aux bénévoles d'informer le public sur le diabète de manière ludique, avec des jeux sur la teneur en sucres des aliments, combattre les idées reçues et permettre d'engager une discussion et surtout de proposer de compléter le test qui permettra à chacun d'évaluer son risque de développer le diabète.

Retrouvez la carte des manifestations locales organisées par les associations fédérées : <http://contrelediabete.federationdesdiabetiques.org/les-actions-pres-de-chez-moi/>

UNE MOBILISATION SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Pendant toute la semaine, des conseils et astuces pour équilibrer son alimentation et préserver son capital forme avec l'activité physique seront diffusés sur la page de la Fédération. Des influenceurs dans les domaines de la santé, du lifestyle, du sport relayeront la campagne auprès de leurs réseaux.

4/ LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DES DIABÉTIQUES

La Fédération Française des Diabétiques est une association de patients, au service des patients et dirigée par des patients. Avec son réseau de 85 associations locales, réparties sur l'ensemble du territoire et son siège national, elle a pour vocation de représenter les 4 millions de patients diabétiques.

Créée en 1938, la Fédération Française des Diabétiques, est reconnue d'utilité publique en 1978, et agréée par le Ministère de la santé depuis 2007. Elle est totalement indépendante de toute institution publique, de tout organisme ou entreprise privée, et de toute corporation professionnelle.

Forte de cette indépendance, la Fédération bénéficie d'une légitimité reconnue auprès des pouvoirs publics, des professionnels de santé et des industriels.

Agréée depuis 2007 par le Ministère de la santé, la Fédération a reçu la Médaille d'or de l'Académie de médecine en 2009. Pleinement engagée dans la gouvernance de la santé, elle se positionne comme un interlocuteur référent dans les décisions de santé publique.

Entraide, solidarité et engagement sont les 3 valeurs sur lesquelles reposent ses missions.

La Fédération Française des Diabétiques s'est donnée 4 missions :

- Défendre et protéger les droits des personnes atteintes de diabète
- Accompagner les personnes diabétiques
- Informer et prévenir le plus grand nombre sur la maladie
- Soutenir la recherche et l'innovation en diabétologie

La Fédération en quelques chiffres :

85 associations fédérées sur tout le territoire

1 500 bénévoles permanents,

19 salariés au siège,

20 000 personnes accompagnées chaque année,

600 actions de sensibilisation,

300 conférences par an,

2 000 000 de visiteurs/an sur le site : www.federationdesdiabetiques.org

23 000 donateurs

La Fédération Française des Diabétiques est dirigée par un Conseil d'Administration de 24 membres et par un Bureau de 7 membres.

5/ LES ETATS GÉNÉRAUX DU DIABÈTE ET DES DIABÉTIQUES : LA PRÉVENTION À L'HONNEUR

Face au défi sociétal que représente le diabète, la Fédération Française des Diabétiques, association de patients agréée du Ministère de la Santé, se mobilise à l'occasion de ses 80 ans.

Convaincue que les patients et tous les acteurs – professionnels de santé, institutions, politiques, société civile – détiennent collectivement, les clés pour faire évoluer notre système de santé, elle a lancé le 13 novembre 2017 les Etats Généraux du Diabète et des Diabétiques, sous le Haut Patronage du Ministère des Solidarités et de la Santé.



Ils ont été établis autour de 4 grands objectifs, eux même déclinés en dispositifs opérationnels :

- Faire émerger les spécificités territoriales, notamment les initiatives locales innovantes
- Recueillir le vécu et l'expérience des patients
- Obtenir la mobilisation de l'ensemble des citoyens contre une maladie qui explose actuellement du fait d'habitudes de vie néfastes
- Co-construire les politiques de santé avec les représentants régionaux et nationaux

La Fédération s'engage à tenir compte de l'ensemble des éléments ayant émergé durant cette année de concertation pour faire des propositions concrètes portées et défendues auprès des plus hautes instances et ainsi faire évoluer la prise en charge des personnes diabétiques et du diabète.

Pour en savoir plus et contribuer aux Etats Généraux du Diabète et des Diabétiques, rendez-vous sur : www.egdiabete.fr

La réflexion sur la prévention - par une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, par une information et une éducation du grand public - s'inscrit pleinement dans le dispositif des Etats Généraux du Diabète et des Diabétiques et fera l'objet de propositions concrètes pour l'améliorer.

La prévention est d'ailleurs une dimension très importante de la Stratégie Nationale de Santé 2018-2022 adoptée officiellement par le gouvernement fin décembre 2017. Elle fait partie de l'un des quatre axes prioritaires de la stratégie : « Mettre en place une politique de promotion de la santé, incluant la prévention, dans tous les milieux et tout au long de la vie ».

Vous pouvez aussi vous exprimer sur la prévention sur la [plateforme des EGDD](#) sur la thématique : « pourquoi y-a-t-il toujours plus de diabétiques en France ? »

6/ LA FÉDÉRATION SOUTIENT LE FILM « SUGARLAND »

« Sugarland » est un film australien réalisé par Damon Gameau, qui en est aussi l'acteur principal. Dans ce documentaire, sorti en salles en janvier 2018, il met en évidence, les sucres cachés dans les produits alimentaires transformés qui inondent les supermarchés. En s'infligeant un régime équivalent à 40 cuillères à café de sucre par jour pendant deux mois, il expérimente les effets d'une alimentation trop sucrée sur un corps en bonne santé.



Les boissons light, muesli « santé », smoothies et autres barres de céréales...dont les emballages sont recouverts d'allégations nutritionnelles « riche en fibres, pauvre en sel, sans sucre » poussent le consommateur à l'achat en lui donnant bonne conscience alors que ces produits se révèlent être très caloriques.

Ce film documentaire, qui a déjà reçu de nombreuses critiques positives, est à la fois ludique et instructif. Son approche concrète, humaine et légère, malgré le sujet grave, semble être un levier efficace de sensibilisation. Après avoir vu ce film, vous risquez de changer de regard sur ce que vous mettez dans votre assiette !

La Fédération Française des Diabétiques accompagne le film « Sugarland » en proposant à ses associations locales d'organiser des projections suivies de débats. Pour savoir si une séance a lieu près de chez vous, rendez-vous sur le [programme](#).

Exprimez-vous sur la plateforme des Etats Généraux du Diabète et des Diabétiques sur le sujet [des sucres et graisses cachés](#) qui mobilise la Fédération depuis plusieurs années.