

# **Sport et diabète de type 2 : un exemple de programme de prévention**

**Thierry Fauchard (FFEPMM Sports pour tous)**

Le diabète de type 2 est en forte croissance dans la population française touchant plus de 2 millions de personnes en France. Lors d'échanges de pratique entre la Fédération Française EPMM Sport pour tous et des fédérations professionnels québécoises, nous avons identifié un programme constitué de séances d'activité physique type pour des diabétiques de type 2 : le programme Diabètaction.

Ce programme s'appuie sur les résultats de plusieurs interventions randomisées (Finish diabetes prevention study, 2001 et diabetes prevention programme, 2002) qui démontrent l'intérêt du changement des habitudes de vie et le rôle de l'activité physique, soit seul, soit en complément thérapeutique sur le profil métabolique des diabétiques de type 2. Il a été créé par une équipe de l'Université de Montréal (Canada) face au manque d'outils pratiques utilisés par les éducateurs sportifs.

Nous pensons que ce manque d'outils est aussi perceptible en France et que les éducateurs sont un peu démunis lors de leurs interventions auprès de diabétiques. La fédération se propose en partenariat avec des réseaux de médecins d'adapter ce programme au contexte français. Il sera possible ensuite de donner des formations présentant ce nouvel outil de prévention dans le cadre du Programme national de nutrition santé (2006-2010). Le programme et le guide de l'intervenant fournissent les éléments suivants:

- séances d'information sur la santé;
- évaluation de la condition physique;
- information sur la pratique sportive en club;
- encadrement et suivi par un éducateur sportif diplômé;
- utilisation de techniques d'intervention cognitivo-behaviorales afin de favoriser l'acquisition d'habiletés d'autogestion;
- élaboration d'un programme personnalisé.

Les tests Evalforme ayant été validés en France dans le cadre de la lutte contre la sédentarité, ils remplaceront les tests proposés au Canada afin de suivre les progrès des participants.

L'objectif principal du projet est de développer l'offre de programmes de prévention et de faciliter la prise en charge de diabétiques par les clubs sportifs. Certaines régions pilotes de la Fédération Française EPMM Sports pour tous proposent aussi dès à présent de collaborer avec des maisons de la prévention ou des associations d'adultes obèses. Nous espérons maintenant que ce programme saura retenir l'attention autant des professionnels de l'activité physique que des professionnels de la santé concernés.