



**SEMAINE NATIONALE
DE PRÉVENTION 2023**
Communiqué de presse



AFD 13 83

**Association des Diabétiques
d'Aix Pays de Provence et de l'Ouest Var**

L'ACTIVITE PHYSIQUE : UN GRAND PAS CONTRE LE DIABETE DE TYPE 2

SEMAINE NATIONALE DE PREVENTION DU DIABETE Du 2 au 9 juin 2023

A l'occasion de cette 12^{ème} édition consécutive de la Semaine Nationale de Prévention, la Fédération Française des Diabétiques et [l'Association des Diabétiques d'Aix-Pays de Provence et de l'Ouest Var \(AFD 13-83\)](#), comme toutes les autres associations fédérées, s'engagent pleinement dans la lutte contre le diabète. La thématique de cette année est l'activité physique ! Au programme : des actions d'information auprès du grand public pour prévenir des risques d'un excès de sédentarité.

Des actions d'information et de sensibilisation près de chez vous

Depuis 2012, la Semaine Nationale de Prévention du Diabète a pour objectif de sensibiliser le grand public au diabète et à l'ensemble de ses facteurs de risque. Pour cette 12^{ème} édition, l'activité physique et son impact bénéfique sur la prévention du diabète de type 2 seront sur le devant de la scène.

L'activité physique : un allié indispensable dans la prévention du Diabète de Type 2 (DT2)

D'après une étude de l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail), plus d'un tiers des adultes cumulent un niveau de sédentarité trop élevé et une activité physique insuffisante¹.

Or, aujourd'hui on estime que l'activité physique régulière permettrait de réduire de 30 à 50% la survenue d'un diabète de type 2². Pratiquer une activité physique quotidienne est l'une des habitudes de vie ayant le plus fort impact sur la prévention du diabète de type 2, au même titre qu'une alimentation équilibrée ou l'arrêt du tabac.

Toutes les actions et les animations régionales sont à découvrir ici :

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

La Fédération Française des Diabétiques qui pilote cette belle campagne a mis en place différents dispositifs d'envergure : affiche aux couleurs de cette semaine, brochure sur l'activité physique et le diabète, réalisation d'un « canular » pour favoriser la prise de conscience collective, série de 7 vidéos faisant la promotion de l'exercice physique au quotidien ...

L'ensemble des éléments de communication sont à retrouver ici :

<https://contrelediabete.federationdesdiabetiques.org/soutenir-la-campagne>