



MIEUX VIVRE
SON DIABÈTE

Altkirch, le 4 décembre 2024

Madame, Monsieur, chers adhérents,

Une année se termine, une autre s'annonce. C'est traditionnellement le moment de tirer de ses souvenirs les faits marquants de l'année écoulée et d'énoncer les souhaits pour l'avenir qui se présente.

Comme vous le savez bien, notre association tient depuis plus de vingt ans l'objectif d'accompagner les personnes en situation de diabète, d'obésité ou de risque cardio-vasculaire dans leurs efforts de mieux manger et davantage bouger, efforts qui aujourd'hui comme hier, restent toujours aussi prioritaires.

Quel état des lieux pouvons-nous faire dans ce domaine ? Les agences de santé nous aident à répondre à cette question.

Concernant le diabète, notre préoccupation majeure concerne le diabète de type 1 qui a connu chez des jeunes de moins de 20 ans une augmentation de plus de 50% en 10 ans ! Quant au diabète de type 2, il a encore connu une fréquence accrue de 10% sur la même période dans le Haut-Rhin. Concernant ses complications, je relève avant tout un quasi doublement des hospitalisations pour des plaies du pied, avec 8000 amputations liées au diabète chaque année en France, ce qui souligne toute l'attention que nous devons porter à cette partie sensible mais encore trop délaissée de notre corps...

Cette évolution, nous ne le savons que trop bien, est liée à nos habitudes de vie. Un Français sur deux est en surpoids, 10 millions de nos concitoyens adultes sont en situation d'obésité. Moins de 10% des Français adultes ont une activité régulière conforme aux recommandations contre 13,6% en moyenne européenne et même 31% en Suède. 30% d'entre nous n'ont même aucune activité même modérée, si bien que le risque de la sédentarité en France s'avère aujourd'hui supérieur à celui du Tabac !

La Haute Autorité de Santé a actualisé au printemps dernier ses dernières recommandations concernant la prise en charge du diabète et a clairement établi en première ligne la nécessité d'optimiser nos habitudes alimentaires et d'activité physique. Par ailleurs nous apprenons que l'Assurance Maladie compte restreindre le remboursement des médicaments et compliquer les modalités de transport sanitaire...

Tout concourt à confirmer s'il le fallait encore les objectifs de notre association qui se concentrent désormais sur la promotion d'une activité physique régulière mais aussi conviviale ; nos propositions se déclinent en ateliers de gymnastique en salle, de randonnées à la journée ou la demi-journée, de séances d'aquagym à la piscine de Tagolsheim.

Un dernier point : nous savons depuis longtemps que les personnes précarisées, connaissant des situations de pauvreté ou des conditions de vie difficile, ont un risque accru de développer un diabète ou un surpoids, pour des raisons qui sont multiples. Or nous savons que cette situation s'est récemment aggravée : 15% de la population en France vit actuellement au-dessous du seuil de pauvreté. Notre association a toujours eu à cœur de pouvoir offrir ses prestations au moindre coût, au risque même de menacer son équilibre financier. A titre d'exemple, le prix d'une séance d'aquagym coûte 3 euros pour nos adhérents contre 6,80 euros au tarif normal à la piscine...

C'est l'occasion de rappeler combien vos dons restent importants, comme liens de solidarité avec les plus démunis, et qu'ils sont bien sûr déductibles fiscalement : un don de 100 euros ne vous coûte que 33 euros ! Profitez de cet avantage pour la déclaration de 2025 en nous adressant votre don avant le 23 décembre prochain.

Totalement convaincu du bien-fondé de notre association, et au nom du comité directeur, je viens donc vous assurer de la pérennité de notre engagement et vous présenter nos vœux bien sincères pour 2025.

Belle et bonne année à toutes et à tous !

Dr Jean-Marie WILHELM, Président