

CHRONIQUES EN ENTREPRISE

Un programme de dépistage du diabète et des risques cardiovasculaires



Diabète

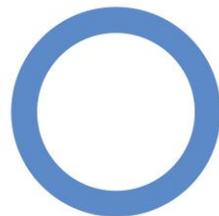
Tension
artérielle

Cholestérol

www.santeenentreprise.com



<https://caravanes.santeenentreprise.com/>



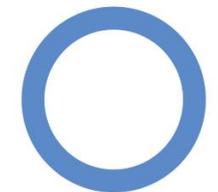
journée mondiale du diabète
14 Novembre

Plan de présentation

- Quelques chiffres-clés à retenir sur le diabète et les maladies cardiovasculaires en Afrique
- Comprendre le diabète et ses complications, sources potentielles d'invalidité et de handicap
- Les facteurs de risques : sur quels leviers peut-on agir ?
- En quoi consiste le dépistage proposé



#Diabete #JMD2022



Le Diabète

Trouble de l'assimilation, de l'utilisation et du stockage des sucres apportés par l'alimentation.

Taux de glucose dans le sang trop élevé = Hyperglycémie

- **Diabète de Type 1** (maladie auto-immune), 10% des cas en France
- **Diabète de Type 2** (résistance à l'insuline), 85% des cas en France
 - o Associé à l'âge, les **antécédents familiaux, surpoids, obésité, inactivité physique, alimentation, stress**
 - o 80% des DT2 sont en surpoids
 - o Prédispositions génétiques
- **Diabète gestationnel** (femmes enceintes) environ 5% des cas en France

537 millions de personnes atteintes de diabète dont 80% vivent dans les pays en développement



International
Diabetes
Federation



Le diabète dans
le monde

En 2019

463
millions

En 2021

537
millions

de personnes sont atteintes
de diabète dans le monde

Soit une augmentation de
74 millions en 2 ans !

Les complications du diabète

Sources de Handicap



Infarctus du myocarde



Troubles visuels & cécité



AVC



Amputations membres inf.



Insuffisance rénale

Diabète et AVC :

Risque AVC x 2 à 3

Lien entre AVC et Handicap :

3/4 des patients survivants gardent des séquelles

Dépistage précoce

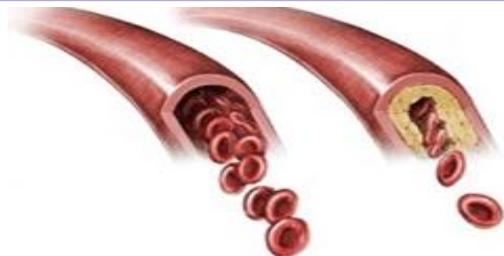
+

contrôle régulier du diabète

=

réduction des risques de complications

Le Cholestérol

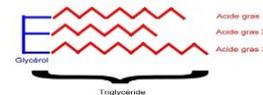
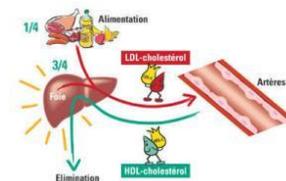


Un taux élevé de cholestérol dans le sang
=> Facteur de risques de maladies du cœur et d'AVC.

Il existe deux types de cholestérol :

- **Cholestérol LDL** (lipoprotéine à faible densité) – souvent appelé «mauvais» cholestérol car favorise l'accumulation de plaques sur les parois des artères (**athérosclérose**)
- **Cholestérol HDL** (lipoprotéine à haute densité) – appelé «bon» cholestérol car aide à éliminer le cholestérol LDL des parois des artères.

Les triglycérides (TGR) : autre type de lipides que l'on retrouve dans le sang. Des taux élevés de triglycérides sont souvent associés au surpoids, à une consommation excessive d'alcool et au diabète.

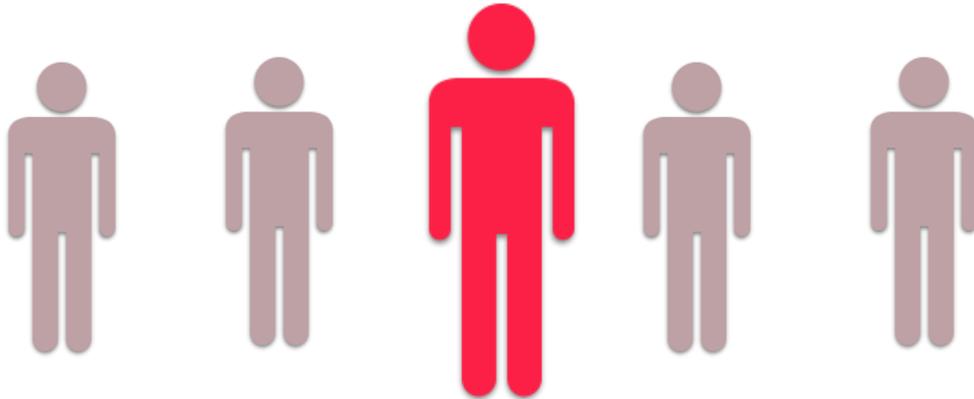


L'Hypertension Artérielle

Élévation trop importante de la pression artérielle (même au repos).

**Plus important facteur de risque cardio-vasculaire
associé aux AVC et aux maladies du cœur**

1 adulte sur 5 est concerné.



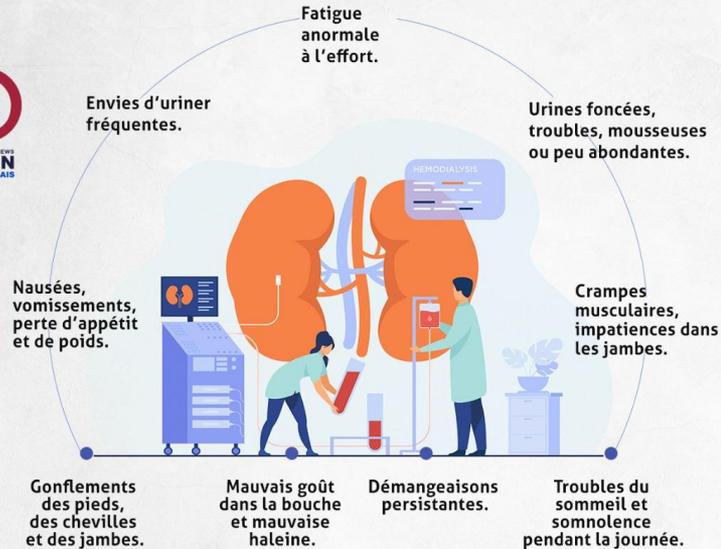
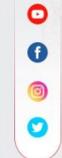
HTA

>14
cmHg
Systolique

>9 cmHg
Diastolique

L'Insuffisance Rénale Chronique

Les symptômes et les complications de l'insuffisance rénale chronique



Symptômes

Longtemps silencieuse, la **maladie rénale chronique** est souvent découverte par hasard, lors d'un bilan sanguin réalisé pour une autre raison. En l'absence de diagnostic précoce, des symptômes d'insuffisance rénale peu spécifiques apparaissent :

- une grande fatigue ;
- une pâleur ;
- des troubles digestifs (perte d'appétit, nausées, vomissements) ;
- un amaigrissement ;
- des crampes, des impatiences dans les jambes, surtout la nuit ;
- des démangeaisons de la peau intenses ;
- des œdèmes ;
- des troubles du sommeil.



La réalisation



Agir pour sa santé !

Sur quels leviers ?

Âge

Antécédents
familiaux



Surpoids

Sédentarité

Alimentation
déséquilibrée

Tabagisme

Alcool



Combattre la sédentarité

Source de maladies chroniques



Définition

LA SÉDENTARITÉ DANS TOUS SES ÉTATS

(TEMPS PASSÉ ASSIS OU ALLONGÉ DANS LA JOURNÉE, HORS TEMPS DE SOMMEIL ET DE REPOS)



Au travail



Dans les transports

IMPACTS NÉGATIFS SUR LA SANTÉ
même en étant physiquement actif



Dans les loisirs



Au domicile

Comportement en période éveillée générant une dépense énergétique proche de celle au repos (temps passé assis ou allongé dans la journée, que ce soit au travail, dans les transports, lors des loisirs, devant un écran).

60 à 80 % *

des adultes ne bougent pas assez !
(selon l'OMS)

30 min / J

de marche dynamique suffisent pour un adulte

3 NIVEAUX DE SÉDENTARITÉ



Faible
<3 h/j



Modéré
3-7 h/j



Élevé
>7 h/j

RECOMMANDATIONS SUR LES COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES

< 2 ANS



éviter l'exposition aux écrans

2 À 5 ANS



<1 h/jour



<1 h consécutives en position assise ou allongé*

6 À 11 ANS



<2 h/jour



<2 h consécutives en position assise ou allongé*

12-17 ANS



<2 h/jour



<2 h consécutives en position assise ou allongé*

ADULTES



Diminuer le temps passé assis ou allongé



<2 h consécutives en position assise ou allongé*

* Si >2h consécutives: se lever, marcher et faire bouger les différentes parties de son corps

SÉDENTARITÉ

(Anses, 2016)
KEYZUP THINKING DESIGN 2018

Le dépistage qui vous est proposé

simple, rapide, fiable

- **Dosage de la glycémie**
- **Panel lipidique***
 - Cholestérol total
 - HDL
 - LDL
 - TGR
 - Non-HDL
 - Rapport LDL/HDL
- **Tension artérielle**
- **Insuffisance Rénale Chronique***

10
minutes
suffisent

**SOYONS ACTEUR DE
NOTRE SANTÉ**



Pour aller plus loin

Retrouvez tous les contenus en ligne (Cliquer sur la diapo)



S'ENGAGER POUR DES ACTIONS RESPONSABLES

LE PORTAIL DES SOLUTIONS SANTÉ EN ENTREPRISE

ENGAGEZ-VOUS !