



## *Semaine nationale de prévention du diabète*

### **Le Contrat Local de Santé (CLS) Beauce Gâtinais en Pithiverais en selle pour combattre le diabète**

Le territoire Beauce Gâtinais en Pithiverais est particulièrement touché par le diabète avec une augmentation significative des nouvelles admissions en Affection Longue Durée (ALD) entre 2017 et 2020 (\*). C'est pourquoi, dans le cadre de la Semaine nationale de prévention du diabète, du 1er au 8 juin 2024, et de son Contrat Local de Santé (CLS), le PETR Beauce Gâtinais en Pithiverais, en partenariat avec l'Agence Régionale de Santé (ARS) Centre-Val de Loire et l'AFD Association des diabétiques du Centre-Val de Loire, organise l'évènement :

#### **Tous à vélo contre le diabète !**

**Le mercredi 5 juin, de 13 h 30 à 18 h,**

**à Pithiviers (Mail Ouest)**

L'objectif de cette manifestation est de sensibiliser le grand public sur le diabète et sa prévention en incitant au dépistage et en encourageant l'activité physique (liée à une alimentation équilibrée), en particulier la pratique régulière du vélo. Cet évènement vise également à informer et prodiguer des conseils aux personnes prédiabétiques et diabétiques sur leur accompagnement dans le parcours de soins.

**Un Village santé et vélo**, situé en centre-ville sur le Mail Ouest de Pithiviers, accueillera des stands de prévention et d'accompagnement sur le diabète. Les visiteurs pourront obtenir des conseils et des informations sur le diabète auprès d'une infirmière ou consulter une pédicure-podologue (personnes déjà inscrites auprès de la CPAM). Dans une ambiance festive et conviviale, ce village abritera également des stands sport et santé, des clubs vélo et une association d'entretien et de réparation de vélo.

**Au départ du village, petits et grands auront la possibilité d'effectuer un parcours vélo en boucle** avec un retour au même endroit (sur inscription préalable). Les quatre circuits de cyclotourisme (10 km, 20 km, 30 km et 40 km) permettront à chacun de faire du vélo à son rythme en découvrant des sites touristiques réputés comme Yèvre-le-Châtel, classé parmi « Les plus beaux villages de France » ou le célèbre Château de Chamerolles (pas d'entrée dans le site). Un parcours de 30 km est aussi programmé pour les amateurs de vélo à assistance électrique (VAE).

**Une activité physique régulière, notamment la pratique du vélo, aide à prévenir ou retarder l'apparition du diabète.** Rappelons que cette maladie est facteur de risque d'accidents vasculaires cérébraux (AVC), d'infarctus du myocarde et d'atteintes de la rétine (rétinopathie) pouvant provoquer la cécité. Faire du vélo est également très conseillé pour la santé des personnes diabétiques.

L'entraînement régulier augmente la sensibilité à l'insuline, la réactivité des vaisseaux sanguins, les

fonctions immunitaires et pulmonaires, le débit cardiaque, la pression artérielle... Le vélo chez les personnes diabétiques diminue également les risques de mortalité. En France, le diabète touche 5,3 % de la population. Plus de 3,5 millions de personnes sont traitées pour un diabète.

*(\*) Chiffres clés de l'Observatoire Régional de la Santé (ORS) Centre-Val de Loire*