



Info Lettre

N°12 - Décembre 2019



"Cela semble toujours impossible... jusqu'à ce qu'on le fasse"
Nelson Mandela

LE MOT DU PRÉSIDENT



Amis Lions LIDER, Chevaliers du diabète!
Dépister... d'un petit verbe en apparence anodin, vous avez su faire une **grande Action**, confirmant une fois de plus que **Servir** est bien chez vous **une seconde nature** !

Avec LIDER Diabète...

• Votre action est collective.

Porteuse de nos valeurs communes, c'est une véritable aventure humaine !

• Votre action est quantifiable.

Constance et opiniâtreté dans l'effort vous ont permis de réaliser à ce jour 470 000 dépistages dont 21 000 adultes à risque de diabète et qui l'ignoraient ! C'est maintenant et vite qu'il faut agir !

• **Votre action stimule la générosité** qui sommeille en chacun de nous. Les tirelires proposées sur les stands de dépistage, vos manifestations au profit de LIDER Diabète, même si elles n'en sont encore qu'à leur début, témoignent de votre désir de prendre en main le destin de l'Association. Je suis convaincu que tous ensemble en 2020, nous ferons encore mieux pour la Recherche et le Dépistage !

• Votre action est partout, tout le temps, à toute heure.

En 2019, sur 334 sites, 173 ont dépisté en dehors du traditionnel mois d'avril. Le 14 novembre, pour la Journée Mondiale du diabète, certains Lions n'ont pas hésité à se lever aux aurores pour assurer leur mission sur un site exceptionnel, Rungis (voir p.3). Cette action fera date dans les annales de LIDER Diabète et marquera ma mémoire à tout jamais.

• Votre action est médiatique.

Elle est connue et reconnue par plus de 100 Médias, grâce au concours d'Havas et de son communiqué de Presse National généreusement financé par Roche Diabetes Care.

• **Votre action s'adresse aussi à la jeunesse étudiante** (voir p.3). L'intérêt qu'elle a manifesté une nouvelle fois sur le site de Nanterre, témoigne de

l'urgence qu'il y a à étendre notre action à toutes les universités de l'Hexagone pour les voir adopter notre slogan :

Diabétique ?

*Plus vite on le sait, plus vite on se soigne
Plus belle et plus longue sera la vie !*

• **Votre action ne s'est pas arrêtée en juin 2019** au terme de 2 années d'Action Nationale.

Bien au contraire, 80 nouveaux Clubs ont prévu de rejoindre prochainement la famille LIDER, déjà forte de 600 Clubs partout dans l'Hexagone et en outre-mer.

N'en déplaise à quelques adeptes de la désinformation, l'association LIDER Diabète sera plus que jamais présente en 2020 dans le paysage LIONS français où elle continuera à tout mettre en œuvre pour accueillir de nouveaux Chevaliers du Diabète!

Merci à vous tous, que vous soyez Lions, conjoints, amis, partenaires ! Vous faites la grandeur de LIDER Diabète et je vous en suis infiniment reconnaissant !

Le bonheur est toujours plus fort quand il est partagé. Vos témoignages sur la réussite de vos Journées de dépistage depuis la 1ère édition nationale en 2015, m'ont toujours beaucoup ému et conforté dans notre mise en œuvre du NOUS.

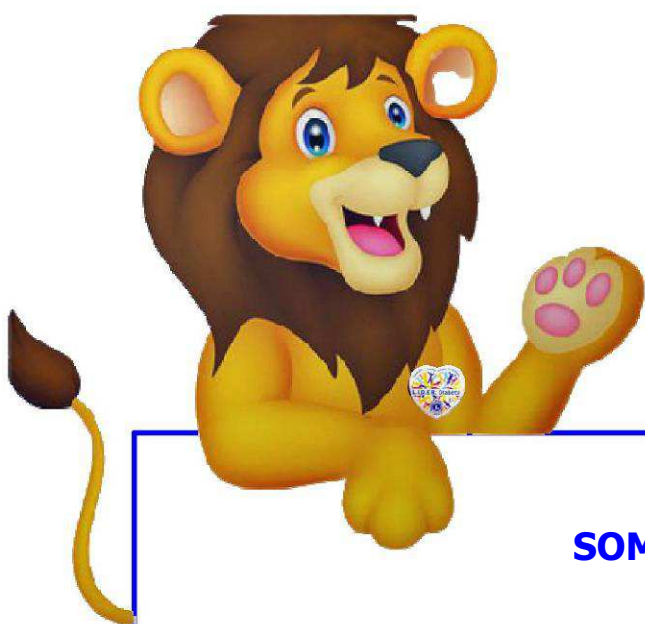
Notre challenge est individuel par ses souvenirs mais collectif par ses émotions.

Je suis convaincu que la nouvelle décennie de « Service LIDER » qui approche, sera encore plus prometteuse et saura hisser haut et fort les couleurs de LIDER Diabète et de notre Lionisme.

En cette veille de fêtes, je tiens à vous remercier de vos présents merveilleux : votre amitié, votre fidélité, votre détermination et votre attachement à LIDER Diabète me vont droit au cœur. Merci à toutes et à tous !

Je vous souhaite le plus beau des Noël et une magnifique année 2020 pleine de Santé, de Joie et de Bonheur... pour la Réussite, ensemble nous nous en chargerons !

Votre ami Albert Misseri
Président Fondateur de L.I.D.E.R. Diabète



SOMMAIRE

Le Mot du Président	1
Le Mot de la Rédaction	3
Le Mot du Comité Scientifique	3
Nouvelles de LIDER Diabète	
- Dons 2019	3 et 10
- LD chez les M.O.F.	3
- LD au Marché de Rungis	4 et 6
- LD à l'Université	4
- LD au Salon ADM 06	4
- LD : Assemblée Générale Ordinaire	4 à 6
- Campagne LD 2020 : 1 ^{er} semestre	7 et 11
- LD et le FINDRISC	7 à 9
Nouvelles du diabète	
- PNNS 4	12
- A quand un Diabéthon ?	12
- Lu pour vous :	
Les Belles Envies	12
Le Calendrier du Vent	12

LE MOT DE LA RÉDACTION

Après une pause estivale bien méritée, la famille LIDER s'est remise au travail avec son enthousiasme habituel. Même si chaque année, une campagne LIDER se concentre historiquement au printemps, l'engagement des Lions aura connu, pour ce **1^{er} semestre de la campagne 2020**, un succès sans précédent, enregistrant **57% de sites supplémentaires** par rapport au 1^{er} semestre de l'édition 2019. À elle seule, la Journée Mondiale du Diabète aura suscité un réel engouement : 31 sites développés autour du 14 novembre.

LE MOT DU COMITÉ SCIENTIFIQUE

Jusqu'en 2019, les dépistages avec LIDER Diabète mettaient principalement l'accent sur la mesure de glycémie capillaire (GC) et l'IMC.

Parce qu'« *il n'existe rien de constant si ce n'est le changement* » (Bouddha), à partir de 2020 **le protocole médical évolue**.

La mesure de GC se complètera désormais au « pôle 3 d'entretien médical », d'un questionnaire, le **FINDRISC**, qui proposera aux visiteurs testés hors limites sans diabète connu (HL), de mieux apprécier leur risque de devenir diabétique dans les dix années à venir (voir p. 8).

Grâce à l'engagement de 700 Lions LIDER et de leurs équipes de bénévoles (détails page 7), les chiffres parlent d'eux-mêmes : sur **91 sites** partout en France métropolitaine et en Guyane, **24 700 dépistages** ont ainsi été réalisés, alertant **1112 visiteurs hors limites** d'un risque face au diabète.

En espérant que ce 12^{ème} numéro de l'InfoLettre satisfera votre curiosité et vous apportera quelques réponses à des questions que vous ne vous posez pas encore...

Cette évolution est devenue nécessaire, tant pour compléter l'information apportée au pôle médical que pour enrichir la base de données LIDER scientifiquement exploitable.

Même s'il est souvent difficile de changer les habitudes, nous remercions à l'avance tous les référents médicaux de bien vouloir adopter sans délai ce nouveau protocole selon les modalités qui leur seront transmises et qui sont consultables sur le site liderdiabete.org, dans l'édition 2020 du Livre de Bord.

NOUVELLES de LIDER Diabète

Pour mémoire, une campagne LIDER est calquée sur l'exercice LIONS et s'étend du 1^{er} juillet au 30 juin de l'année suivante. Le millésime qui lui est attribué est toujours celui de son deuxième semestre.

2019 a vu en France 1 Club Lions sur 2 rejoindre la famille LIDER. Compte tenu des chiffres du 1^{er} semestre, cette famille devrait encore s'agrandir durant la campagne 2020.

01 juillet Dons de la Campagne 2019

Parce que **la vague LIDER balaie tous les obstacles et continue sa progression** à la satisfaction de tous ses intervenants, **les Lions LIDER** de France métropolitaine et ultramarine, **ne peuvent plus limiter leur engagement à la seule mise en place de sites de dépistage !**

Leur **soutien financier par des dons en retour** (dons de Clubs, collectes de tirelires, dons de particuliers, dons d'entreprises...) **est devenu indispensable** pour aider la Recherche contre le diabète et le financement des besoins en matériel médical de tests, toujours plus important chaque année.



LIDER Diabète remercie chaleureusement tous les Clubs et tous les visiteurs donateurs en 2019 (résultats page 10).

Au cours de cette campagne, sur 600 Clubs engagés de près ou de loin dans un dépistage LIDER, 84 ont adressé un don de Club, 13 : un don Club + tirelire et une trentaine de Clubs, le seul produit de leurs tirelires.

À l'avenir, les Clubs LIDER qui font vraiment de la lutte contre le diabète une priorité, ne peuvent plus se contenter d'adresser simplement à LIDER Diabète le contenu, généralement modeste, des tirelires qu'ils proposent aux généreux visiteurs de leurs sites.

En n'hésitant pas à abonder au montant desdites tirelires, ils doivent désormais s'inscrire au nombre des vrais « **Clubs donateurs LIDER** » et ne plus se contenter d'être seulement des « relais tirelires » !

12 septembre Un V.R.P. LIDER chez les M.O.F

Au terme d'une présentation de l'association LIDER Diabète par Albert Misseri au Conseil d'administration des « Meilleurs Ouvriers de France », **une convention a été signée** pour établir les bases d'un partenariat et réfléchir aux moyens d'agir ensemble dans un esprit gagnant-gagnant... la réalisation d'un livre de recettes à vendre sur nos sites, est à l'étude.



13 septembre LIDER Diabète au Marché de Rungis

Notre infatigable Président Albert Misseri rencontrait ce jour là **Stéphane Layani**, PDG de SEMMARIS Rungis Marché International et **Dominique Batani**, Directeur Général du Marché, pour mettre en place, dans le cadre des 50 ans du Marché de Rungis, un dépistage du diabète le 14 novembre 2019, à l'occasion de la Journée Mondiale du Diabète. (voir page 6).



02 octobre LIDER Diabète à l'Université

Pour la 2^{ème} année consécutive, un site était installé à la Maison des Etudiants de l'Université de Nanterre, à l'initiative de Catherine Potier, Déléguée LIDER IDF-Ouest du LC Suresnes, sous la responsabilité de Christophe Combo, Président d'un tout jeune Club, Hauts de Seine 92 Avenir 21 (Charte remise le 6-06-19) qui organisait ce jour là sa 1^{ère} action de Don de Soi.

Université Paris Nanterre



Une opération menée par des Lions maîtrisant à la perfection une communication digitale efficace (Facebook, Instagram, site internet universitaire, Associations d'étudiants). 8 élèves d'IFSI et 2 médecins ont ainsi pu proposer à **755 étudiants** (60% de filles) un dépistage **alertant 6 d'entre eux** d'un risque face à la maladie.

Une initiative qui devrait faire des émules, notamment dans la région parisienne avec un projet de dépistage en février 2020, à l'Université de Saint-Quentin en Yvelines, sous l'impulsion de Thérèse Moinet, EMS IDF-Ouest du LC Elancourt Aqualina.

17 octobre 3^{ème} Salon de l'ADM06

Maires Ruraux de France
Associations des Maires et Syndicats
de Communes des Alpes-Maritimes

Comme chaque année depuis la 1^{ère} édition, LIDER Diabète était présent au Palais Nikaia à Nice, pour proposer aux Elus et aux Décideurs Publics des Alpes Maritimes présents, un dépistage du diabète durant leur Salon.

L'occasion pour 6 des 134 Elus qui auront tendu leur doigt aux infirmières, de se découvrir un risque de diabète à explorer.



Stéphane Cherki, Maire de Eze, se prête gentiment au dépistage au côté d'Albert Misseri.

9 novembre Assemblée Générale Ordinaire de l'association LIDER Diabète*, Hôtel Van Der Valk à Saint-Aygulf.

- De la **matinée Formation-Information**, on notera plus particulièrement :

• des interventions :

- Exposé du **Pr Nicolas Chevalier**, Président du Comité Scientifique de LIDER Diabète, interrogé sur la question suivante :

« **Peut-on espérer guérir un jour du diabète** ».



« En 2019, on ne peut pas guérir du diabète mais on a jamais été aussi près de le contrôler au mieux avec un arsenal thérapeutique étendu qui protège le malade des complications.

- Le traitement du DT2, à côté du « manger mieux-bouger plus », bénéficiera de molécules plus performantes pour aider à perdre efficacement du poids, à faire sécréter le pancréas ou en cas de pancréas devenu déficient, utilisera de l'insuline en comprimés et plus en injections.

- Le traitement du DT1, deviendra essentiellement technologique d'ici cinq ans, avec une médecine présente pour paramétrer et surveiller cette technologie (pancréas artificiel en boucle fermée...)

En conclusion, plus on dépistera tôt, plus on sauvera de personnes»

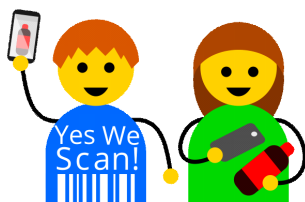
- Témoignage de **Josiane Dupré**, Déléguée LIDER Antilles-Guyane Française (District 63), venue spécialement de Guyane parler des méfaits du diabète dans son District, de l'engouement de la population guyanaise pour l'action des Lions LIDER après une première campagne de dépistage sur 5 sites en novembre 2018, et des projets d'extension du dépistage LIDER à tout le District 63 (Martinique, Guadeloupe, Guyane, St-Martin, St-Barthélemy.)



- Invitation de **Jean-Marc Saint-Zéby**, Délégué LIDER Normandie, à une balade au pays des sucres cachés, intitulée « **Les Magiciens d'Osés** ».

Les Magiciens d'Oses, une occasion pour les auditeurs présents de découvrir quelques-unes des solutions disponibles actuellement pour limiter sa consommation de sucres ajoutés.

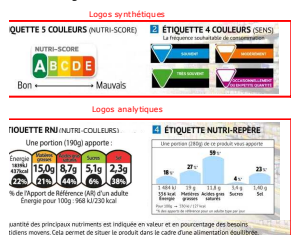
- S'aider d'applications mobiles



2 - Choisir des aliments à faible teneur en sucre



Interpréter les logos nutritionnels



● la distribution des «Lauriers de Saint-Aygulf» à l'image des Palmes du Festival de Cannes.



Une médaille créée pour l'occasion, a récompensé quelques Lions discrets mais essentiels au bon fonctionnement de l'association :



- **Pierre Benessiano**, père de l'acronyme L.I.D.E.R.
- **Guy Roquelaure**, Vice Président.
- **le Pr Nicolas Chevalier**.
- **Gérard Laurent**, animateur facétieux de nos A.G.
- **Albert Reculeau**, Secrétaire.
- **Antoine Graglia**, Trésorier.
- et l'infatigable meneur, **Albert Misseri**.



● la création du **Trophée LIDER du CŒUR**

Avec l'explosion du nombre de sites de dépistage, (40 en 2015, 334 en 2019) la gratuité du matériel médical fourni par LIDER Diabète n'est plus compensable par le seul soutien financier des Laboratoires partenaires.

Pour les Clubs Lions qui souhaitent pérenniser leur lutte contre le diabète avec le soutien logistique de LIDER Diabète, une aide financière par des dons à l'association est désormais incontournable.

Même s'il n'est pas question de facturer le coût d'une dotation de matériel médical de test (3€ le test), tous les Clubs LIDER doivent prendre conscience :

- de l'importance de calculer au plus juste la quantité de matériel à commander, pour éviter les stocks dormants qui pourraient profiter à d'autres sites durant la même campagne.
- de la nécessité d'ajouter LIDER Diabète au nombre de leurs donateurs habituels.

De tout ce qui précède découle la **création du Trophée LIDER du CŒUR** destiné à récompenser le Club LIONS LIDER qui saura, dans une même campagne, **optimiser don et dépistage**.



Au terme d'une campagne annuelle, le lauréat du Trophée LIDER du CŒUR sera désigné au cours de l'A.G.O de novembre, selon 2 critères et un index :

- 2 critères** : **avoir**, dans une même campagne,
- **utilisé au moins 50% du matériel de tests commandé.**
 - **fait un don à LIDER Diabète** (don de Club et/ou tirelire).

1 index : **l'IG LIDER** ou Index de Générosité LIDER, calculé selon la formule :

Montant du don (€) / Coût du matériel utilisé (€)

Pour concourir, inutile de réaliser un nombre de tests impressionnant ou des dons exceptionnels !

Un Club qui réaliserait simplement 100 tests (valorisés à 300 €) sur 200 commandés, et ferait un don de 800 € à LIDER Diabète, obtiendrait ainsi un IG LIDER de 2,66.

Même si la formule peut favoriser les Clubs à petit dépistage mais à don « remarquable », le **Lauréat 2019 du 1^{er} Trophée LIDER du Cœur**, grâce à un don exceptionnel, est le **Club Lions de Nice Arénas...** 1500 tests commandés, 1367 tests réalisés (91%- Valeur 4101 €), 10 105 € de dons (10 000 € de don de Club /105 € de collecte tirelire) et un **IG de 2,46**.



Chantal Borwin, Présidente du LC Nice Arénas, recevant le Trophée LIDER du COEUR des mains d'Albert Misseri.

- De l'après-midi en A.G.O., on retiendra :

• Quelques chiffres :

- 88 Lions présents.
- 14 Districts/15 représentés, dont 12 physiquement.
- 122 pouvoirs, 210 votants représentant **166 Clubs sur 336 engagés dans l'action LIDER, qui validaient à l'unanimité l'action de l'équipe en place.**

• La nomination de 4 nouveaux Délégués de District :

- **Josiane Dupré**, du LC Macouria Culture et Progrès, District 63 Antilles-Guyane Française
- **Bernard Masson**, du LC Gérardmer Bruyères / District Est.
- **Marcel Flaget**, du LC Lyon Val d'Azergues / District Centre Sud - Zone du Grand Lyon.
- **Joseph Saïtta**, du LC Montélimar Mistral/ District Centre Sud – Zone Sud.

• Le renouvellement de 2 administrateurs.

- Départ de :

- **Michèle Albert-Pauly**, ex Lion du LC Nice Arénas.
- **Didier Leclercq** du LC Le Vésinet.

-Élection à l'unanimité du conseil d'administration de

- **Bruno Randrianalimanana**, du LC Vierzon, Délégué LIDER Diabète du District Centre.
- **Michel Mraovic**, LC Gravelines Energie, Délégué LIDER du District Nord.

- L'enregistrement d'un **don de 10 000 € aux deux centres de Recherche** sélectionnés par le Comité Scientifique (5000€ chacun) : CHU de Toulouse/Pr Gourdy/ Projet MONA Lisa PREDOR et CEED de Strasbourg/ Pr Pinget /Projet ORAIL d'insuline orale.

*Un grand merci à Jean-Pierre Montenay du LC Brignoles, pour sa couverture photographique de l'A.G.O.

14 novembre LIDER Diabète à Rungis

Pour les 50 ans du Marché d'Intérêt National de Rungis, des Lions LIDER du District IDF-Est, habituellement pisteurs de sucre diurnes, se sont transformés le temps d'un dépistage, en chasseurs nocturnes bravant les frimas d'un automne glacial.



Sous la houlette de 2 membres du LC Vallée des Moulins, Catherine JeanMichel, Référente organisatrice et Corinne Baudin EMS IDF-Est, assistés d'Hélène Sussman, Déléguée LIDER IDF-Est du LC Bry Avenir, les Lions et leur équipe de bénévoles, étaient sur le pont pour tester 201 commerçants et clients (9 hors limites), dès 4h00 du matin dans la zone des produits carnés puis de 8h00 à 12h00 dans celle des produits végétaux (fruits, légumes, fleurs et fleurs).



Des Lions bien matinaux avec de gauche à droite Albert Misseri, Corinne Baudin, Catherine JeanMichel, Raymond Lê, Président du Conseil des Gouverneurs et H Chichereau, PDG IDF Est



Un supporter LIDER précieux... en la personne du PDG du Marché de Rungis, Stéphane Layani.



Albert Misseri au côté de Yannick Leauté, grossiste en viande bovine

Rungis en quelques chiffres :

Plus grand marché international de produits frais à ce jour, « le Ventre de Paris » quittait il y a 50 ans les Halles Centrales, lieu historique de la capitale, pour Rungis, dans le Val-de-Marne.

Le modèle de Rungis s'exporte : Shanghaï vient de créer un grand marché recopiant Rungis à l'identique et les Anglais, qui importent près de 40% de leurs fruits et légumes, souhaiteraient avoir « leur propre Rungis » pour ne plus devoir se fournir en France.

Ce marché, c'est aujourd'hui une ville en miniature avec, sur plus de 230 hectares

- 993 000 m² de surfaces louables.
- 1200 entreprises.
- 12 320 employés.
- 6 700 000 entrées/an
- 1 729 830 tonnes de produits alimentaires/an.
- son bureau de poste, de police, sa caserne de pompiers, sa gare de marchandise, ses restaurants, ses banques, pharmacie, pressing et salons de coiffure...

25 novembre France Bleu Azur et LIDER Diabète.

Dans le cadre de sa semaine thématique, France Bleu Azur invitait à témoigner du diabète sur ses ondes, le Dr Stéphanie Palle Defille, endocrinologue à Nice, Albert Misseri, Président de LIDER Diabète et Lou Matéo, étudiante et jeune diabétique à la une de Nice Matin et Var Matin le 10 novembre 2019 (voir p. 12 : « À quand un Diabéthon ? »)



20 décembre : Campagne LIDER 2020

Dès son 1^{er} semestre, la campagne LIDER 2020 a enregistré une participation en hausse par rapport à 2019 à la même période.

91 sites de dépistage (58 en 2019/+57%) ont été mis en place :

- réalisant **24 700 tests** (16 490 en décembre 2018/+50%)
- alertant **1112 personnes hors limites sans diabète connu** (744 en décembre 2018/+50%)
- totalisant 6400 heures de don de soi (4200 heures Lions, 2200 non Lions).
- impliquant bénévolement 130 médecins, 375 infirmier(e)s ou étudiants d'IFSI, 16 diététiciennes, 700 Lions et leurs nombreux sympathisants.

Tous les résultats par District en page 11.

Décembre 2019, c'est aussi :

- **Un nouveau diaporama de formation au dépistage avec LIDER** Diabète, consultable sur le site liderdiabete.org et sur You Tube /Je dépiste avec Lider Diabète.

- **Bienvenue à OWEN MUMFORD**, fabricant anglais de dispositifs médicaux et nouveau partenaire qui rejoint la famille LIDER Diabète, aux côtés des Laboratoires Abbott et Roche Diabetes Care France, avec son autopiqueur à usage unique, **Unistik**.

Unistik, « l'autopiqueur qui rend les prélèvements moins douloureux »

grâce à un procédé exclusif : la **Comfort Zone Technology®**, 8 picots de pression disposés sur l'embase de l'autopiqueur, qui envoient un signal de bien-être au cerveau pour masquer efficacement la douleur associée au prélèvement capillaire.



- **Le FINDRISC**, un questionnaire **au service de tous les dépistés Hors Limites** des sites LIDER.

Évolution complémentaire au protocole de dépistage LIDER 2020, le FINDRISC (**FIN**nish **D**iabetes **R**isk **S**core ou Score Finlandais de Risque de Diabète*) est un test qui permet de calculer le risque de développer un diabète de type 2 aux cours des dix prochaines années. Reconnu internationalement, il est approuvé en France par les instances de santé (H.A.S., Ministère de la Santé) pour repérer les sujets à risque de diabète.

Ce test sera réalisé au pôle 3 du Parcours Diabète des sites LIDER sur tous les dépistés hors limites qui accepteront de s'entretenir avec un médecin LIDER. Le formulaire s'appuie sur 6 questions et 2 mesures dont les réponses reçoivent une note, la note finale variant entre 0 et 26 (voir p. 8).

Le questionnaire, dont un exemplaire sera remis au visiteur avec la carte réponse habituelle destinée à son médecin traitant, **ne constitue en aucun cas un diagnostic**.

Associé au signal d'alarme que constitue déjà la glycémie capillaire hors limite réalisée, **le FINDRISC permettra à chaque médecin LIDER :**

- **d'optimiser le service rendu** en renseignant sur les prédispositions au diabète de type 2.
- **d'orienter si nécessaire le visiteur concerné vers le pôle 1** pour l'informer sur les habitudes à améliorer pour mener une vie plus saine (« Manger mieux-Bouger plus »)
- **d'enrichir la base de données LIDER scientifiquement exploitable.**

* Lindström J, Tuomilehto J. The Diabetes Risk Score : a practical tool to predict type 2 diabetes risk. Diabetes Care 2003; 26:725-731.

QUESTIONNAIRE FINDRISC

☐ HOMME

☐ FEMME

1. Âge

- ☐ < 35 ans (0 p.)
☐ 35 - 44 ans (1 p.)
☐ 45 - 54 ans (2 p.)
☐ 55 - 64 ans (3 p.)
☐ > 64 ans (4 p.)

2. A t'on diagnostiqué du diabète chez au moins un membre de votre famille ?

- ☐ NON (0 p.)
☐ OUI dans la famille éloignée (grand-parent, tante, oncle, cousin(e)) (3 p.)
☐ OUI dans la famille proche (parent, enfant, frère, sœur) (5 p.)

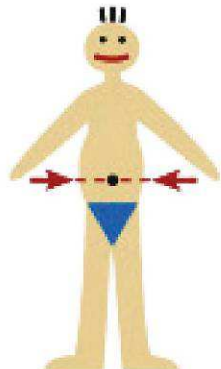
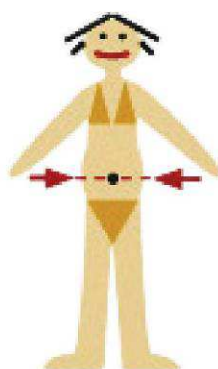
3. Quel est votre tour de taille, à hauteur du nombril?

FEMME

- ☐ - de 80 cm (0p.)
☐ 80-88 cm (3p.)
☐ + de 88 cm (4p.)

HOMME

- ☐ - de 94 cm (0p.)
☐ 94-102 cm (3p.)
☐ + de 102 cm (4p.)



4. Effectuez-vous au moins 30 minutes d'activité physique par jour ?

- ☐ OUI (0 p.)
☐ NON (2 p.)

5. Combien de fois mangez-vous des fruits et des légumes ?

- ☐ Tous les jours (0 p.)
☐ Pas tous les jours (1 p.)

6. Vous a-t-on déjà prescrit des médicaments contre l'hypertension ?

- ☐ NON (0 p.)
☐ OUI (2 p.)

7. Vous a-t-on déjà découvert un taux de sucre sanguin élevé ?

- ☐ NON (0 p.)
☐ OUI (5 p.)

8. Quel est votre Indice de Masse Corporelle ?

(IMC en kg par m²)

- ☐ inférieur à 25 (0 p.)
☐ de 25 à 30 (1 p.)
☐ plus de 30 (3 p.)

(cm)	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210
50	24	22	21	20	18	17	16	15	15	14	13	13	12	11
55	26	24	23	21	20	19	18	17	16	15	14	14	13	12
60	29	27	25	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	14
65	31	29	27	25	24	22	21	20	19	18	17	16	15	15
70	33	31	29	27	26	24	23	22	20	19	18	18	17	16
75	36	33	31	29	28	26	24	23	22	21	20	19	18	17
80	38	36	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20	19	18
85	40	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22	21	20	19
90	43	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	23	21	20
95	45	42	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	23	22
100	48	44	42	39	37	35	33	31	29	28	26	25	24	23
110	52	49	46	43	40	38	36	34	32	30	29	28	26	25
120	57	53	50	47	44	42	39	37	35	33	32	30	29	27
130	62	58	54	51	48	45	42	40	38	36	34	33	31	29
140	67	62	58	55	51	48	46	43	41	39	37	35	33	32
150	71	67	62	59	55	52	49	46	44	42	39	38	36	34
(kg) 160	76	71	67	63	59	55	52	49	47	44	42	40	38	36

Trouvez votre poids puis votre taille dans le tableau ci-dessus.
 À l'intersection de leurs lignes respectives se trouve votre IMC.

Réalisé le ... /... /...

Glycémie (g/l) :

Score total de risque :

Le risque de développer un diabète de type 2 au cours des 10 prochaines années est de :

Moins de 7	Faible (1%*)
7 à 11	Légèrement augmenté (4%)
12 à 14	Modéré (17%)
15 à 20	Élevé (33%)
Plus de 20	Très élevé (50%)

(*) Un risque de 1% signifie qu'une personne sur 100 présentant un tel score peut devenir diabétique de type 2 dans le courant des 10 années à venir.

Commentaires

1. Âge

Le diabète de type 2 est une maladie de l'âge adulte et de la vieillesse. Mais la progression des situations de surpoids et d'obésité chez les jeunes favorise l'apparition précoce de la maladie.

2. Diabète dans la famille ?

Le diabète a des origines génétiques. Le facteur familial est déterminant. Des causes génétiques et des habitudes culturelles et alimentaires fragilisent certaines communautés et groupes ethniques vis-à-vis du diabète.

3. Tour de taille

La mesure du tour de taille peut évaluer l'importance d'un excès de graisse abdominale, et pour le médecin, le risque de survenue de maladies cardiovasculaires ou de diabète de type 2.

4. Activité physique

L'activité physique est une excellente manière de protéger sa santé et de se prémunir du diabète en optimisant la gestion métabolique du niveau de glucose sanguin et des taux d'insuline.

5. Consommation de fruits et légumes

Le Plan National Nutrition Santé (PNSS) préconise de consommer 5 portions de fruits et légumes par jour. Ils sont riches en vitamines, en minéraux, en fibres et leur effet favorable sur la santé a été

démonstré. L'idéal est d'alterner entre fruits et légumes, d'en diversifier les variétés et de les intégrer le plus souvent possible dans vos menus.

6. Vous a-t-on déjà prescrit des médicaments contre l'hypertension ?

Hypertension et diabète sont étroitement liés. L'hypertension augmente le risque de développer un diabète de type 2. Une hygiène de vie saine (alimentation équilibrée et activité physique régulière) permet de réduire ce risque.

7. Vous a-t-on déjà découvert un taux de sucre sanguin élevé ?

Un diabète est avéré lorsqu'à jeun et à deux reprises, le taux de sucre est supérieur ou égal à 1,26 g/l.

Pour un diabète gestationnel, le risque de développer un diabète ultérieur est augmenté.

8. IMC (Poids en kg/Taille² en cm)

18,5 à 25 **Bon rapport** ne prédisposant pas au diabète

25 à 30 **Surpoids**
L'insulino-résistance s'installe.
Risque modéré mais nécessitant un suivi régulier de la glycémie.
Une obésité abdominale aura plus de chances de développer un DT2.

> à 30

> à 35

Obésité et risque élevé de DT2
Obésité sévère.

Résultats

En dessous de 7 points (1 % de risque à 10 ans)

Votre risque de développer un diabète de type 2 est faible. Cependant, votre état de santé peut évoluer.

Pour préserver cet acquis, il vous faut maintenir de bonnes habitudes de vie en ayant recours à une alimentation saine et à une activité physique régulière.

Entre 7 et 11 points (4 %)

Une certaine prudence sera de mise, même si votre risque de devenir diabétique n'est que légèrement accru.

De 12 à 14 points (17 %)

Antécédents familiaux, surpoids ou manque d'activité physique : le diabète n'est pas une fatalité !

Il est important de faire preuve de vigilance concernant votre alimentation et votre activité physique. N'hésitez pas à contacter votre médecin traitant pour vous y aider.

De 15 à 20 points (33 %)

Un tiers des patients présentant ce grade de risque deviendront diabétiques au cours des 10 prochaines années. Ne sous-estimez pas cette situation. N'hésitez pas à vous faire accompagner par un professionnel de santé ou parlez-en à votre médecin.

Plus de 20 points (50 %)

Votre risque de développer un diabète de type 2 est élevé et il se peut que vous soyez déjà atteint de diabète. C'est le cas pour 35 % des personnes qui totalisent un score de plus de 20 points. Cependant, ce test ne remplace pas un diagnostic. Un rendez-vous avec votre médecin traitant est indispensable dans les meilleurs délais.

NORMANDIE

Alençon Point des Ducs	500 €
Argentan	150 €
Bagnoles de l'O.	1000 €
Bayeux	200 €
Caen Léopards	800 €
Caen (T)	57 €
Coutances	1000 €
Deauville (T)	488 €
Duclair les A.	400 €
Elbeuf	1000 €
Eu	200 €
Le Havre Salamandre	400 €
Louviers	700 €
Mont St-Aignan	150 €
Mortagne le P. (T)	50 €
Pacy V.de l'Eure (1000+T)	1117 €
Vernon	500 €

ILE DE FRANCE OUEST

Boulogne Billancourt (500+T)	540 €
Elancourt (300+T)	381 €
Jouy-en-Josas	2000 €
Houilles V.Shoecher	200 €
Noisy le Roi - Bailly (T)	22 €
Rueil Malmaison (F)	1500 €
Versailles Menyanthes	500 €

ILE DE FRANCE EST

Etampes	500 €
Lagny Val de Bussy	1000 €
Marne la V (100 + 200)	300 €

IDF- PARIS

Paris Concorde	300 €
Paris Étoile (F)	231 €
Paris Pont Neuf	312 €
Paris Ile de la Cité (F)	600 €
Paris Quai d'Orsay(F)	200 €

NORD

Boulogne Val de Liane (T)	32 €
Decize	300 €
Douai Gayant	300 €
Somain Beurepaire	200 €

IDF-O
5143 €

IDF-E
1800 €

OUEST

Guérande Fleur de Sel	500 €
-----------------------	-------

NORMANDIE
8712 €

IDF Paris
1643 €

EST
5311 €

EST

Lutzelbourg	700 €
Munster (T)	45 €
Phalsbourg	700 €
Rethel (1000 € +T)	1123 €
Saint-Louis Regio	1000 €
Saint-Quentin (F)	1000 €
Sarreboum (T)	43 €
Strasbourg R.de L'Isle(F)	500 €
Verny Val de Seilles	200 €

CENTRE

Beaugency (T)	46 €
Dreux Cité Royale (250 +T)	202 €
Montargis Rives(300+T)	383 €
Nevers Doyen	600 €
Vierzon Doyen (T)	90 €

CENTRE
1391 €

CENTRE-EST
7554 €

CENTRE - EST

Avallon	500 €
Auxerre (T)	66 €
Beaune	500 €
Chalon (4 Clubs)	410 €
Charolais	1250 €
Châtillon s/S (200€+T)	248 €
Le Creusot	500 €
Montbard	500 €
Morez Haut Jura	1000 €
Moulins A.de France (T)	80 €
Sens	2500 €

CENTRE-OUEST

Boussac (T)	50 €
La Rochelle Océan	500 €
Les Herbiers	400 €
Les Sables d'Olonne	1000 €
Limoges Renaissance	500 €
Niort Venise verte	500 €
Oradour sur Glane (T)	45 €
Parthenay	1500 €
St-Gilles Croix de V.	2000 €
Saint-Junien	1000 €
Saujon Vallée Seudre	500 €
Val de Tardoire	1000 €

CENTRE-OUEST
8995 €

CENTRE-SUD
950 €

CENTRE-SUD

Montélimar Mistral	650 €
Issoire (F)	300 €

SUD-OUEST

Agen (T)	20 €
Bordeaux Caudéran (T)	64 €
Hossegor	460 €
Libourne Doyen	800 €
Pau Béarn (F)	400 €
Ste-Foy-La-G. Aquitania	350 €
Villeneuve s/Lot Doyen (T)	207 €

SUD-OUEST
2301 €

SUD
4921 €

SUD-EST
3066 €

CÔTE D'AZUR
CORSE
22 038 €

CÔTE D'AZUR CORSE

Antibes (don 200+T)	282 €
Bandol (T)	47 €
Cannes Europe	1000 €
Draguignan Doyen	4500 €
Draguignan Pde F(T)	70 €
Frejus Vallée d'A	1500 €
La Cadière d'Azur	800 €
Menton (T)	451 €
Nice Arenas (10000+T)	10105 €
Nice Catherine S.	380 €
Sainte-Maxime	1000 €
Saint-Raphael (1500€+T)	1610 €
Vallée du Var (250+T)	293 €

DIVERS

District Multiple 103	30 000 €
(arthes sur 51 000 € de frais de Communication)	
FDLF Dons divers de Clubs	10 403 €
District 103 CC	1000 €
District 103 IDF Paris	320 €
District 103 Sud	500 €
District 103 Sud-Ouest Z31 (T)	128 €
Divers Particuliers (chèques/paypal)	2400 €
Mairie de Nice	455 €
Polyclinique St-Jean (LC Draguignan)	500 €
Mutuelle Rempart Toulouse Mistral	3000 €
Divers Tirelres (T)	1500 €

SUD

Auch	500 €
Brives Doyen(T)	141 €
Castres Pastel	400 €
Le Soler Porte du Canigou	700 €
Limoux (F)	500 €
Lunel (T)	54 €
Mazeres	650 €
Montauban les 3 P (450+T)	469 €
Palavas	300 €
Perpignan Castillet	300 €
Rodez (T)	57 €
Toulouse Arènes Romaines	500 €
Toulouse Mistral	350 €

SUD-EST

Apt-en-Luberon	300 €
Carpentras	300 €
Gap	200 €
La Roque Luberon	100 €
Manosque	250 €
Marseille Métropole	300 €
Nyons	300 €
Paradou les A.(F)	500 €
Plan de Cuques (T)	100 €
Rognac Berre L'Etang	300 €
St-Rémy les A(400+T)	416 €

T: Collecte des Tirelres

F: Dons reçus et transmis par la FDLF

DONS de la Campagne LIDER 2019 - Le point au 15/12/19

125 363 €

(Clubs: 71 943 €, Tirelres: 4714 €, Divers: 48 706 €)

Campagne LIDER 2020 – 1^{er} semestre

91 sites, 24 694 personnes testées, 1112 hors limites sans diabète connu



CENTRE-OUEST	3624/119
Challans	1059/35
La Roche s/Yon	314/ 6
La Souterraine (novembre)	0/ 0
Les Sables d'Olonne	502/ 17
Luçon	201/ 6
Rochefort	245/12
Saint-Gilles Croix de Vie	892/28
Solignac	411/15



NORMANDIE	1608/68
Argentan	648/14
Dieppe	324/41
Duclair (décembre)	0/ 0
Elbeuf	98/ 1
Evreux	538/12



CENTRE-EST	842/74
Belfort	842/74
Joigny (décembre)	0/ 0



NORD	784/37
Beauvais	241/10
Béthune	168/10
Gravelines (octobre)	0/ 0
Liancourt	168/11
Mers-les-Bains	103/ 3
Saint-Omer	104/ 3



CÔTE D'AZUR/CORSE	196/ 9
Ajaccio	62/ 3
Nice (Salon des Maires)	134/ 6
La Cadière (annulé / intempéries)	



SUD	1872/75
Cahors	98/ 7
Carcassonne	117/ 2
Castelsarrazin	316/10
Gourdon	177/10
L'Isle Jourdain (juin et novembre)	0/ 0
Murat	127/ 4
Muret	362/11
Narbonne	67/ 6
Pezenas	103/ 3
Toulouse	505/22
Villefranche de Rouergue (septembre)	0/ 0



EST	1945/76
Commercy	137/ 4
Gerardmer	107/ 8
Guebwiller	310/12
Obernai	341/19
Rethel	419/18
Saint-Mihiel	305/ 6
Sarreguemines	76/ 3
Wittenheim	250/ 6



SUD-EST	1077/56
Apt	248/11
Avignon	32/ 1
Nîmes Coupole	171/11
Nîmes Costières	312/14
Paradou	84/ 3
Pays Sainte-Baume	40/ 1
Plan de Cuques	190/15
Sorgues (novembre)	0/ 0



OUEST	1497/36
Cholet	763/12
Château Gontier	734/24



IDF-EST	5778/262
Aulnay ss Bois	373/23
Brunoy	309/27
Bry	380/25
Charenton	43/ 2
Etampes	504/14
Montfermeil	271/21
Neuilly	414/ 9
Nogent s/M- Le Perreux (septembre)	566/15
Nogent s/M- Le Perreux (octobre)	440/ 8
Nogent s/M- Le Perreux (décembre)	87/ 5
Pays de Brie	159/ 0
Provins	465/16
Saint-Mandé	141/12
Vallée des Moulins (Brocante)	723/42
Vallée des Moulins (RUNGIS)	201/ 9
Verrières-le-Buisson	702/34



SUD-OUEST	2410/74
Biganos (octobre)	0/ 0
Hendaye	187/ 6
La Double en Périgord (novembre)	0/ 0
Nérac (novembre)	0/ 0
Oloron Ste-Marie	375/11
Pau Géant Casino	351/16
Pau Leclerc	950/28
Pau Castorama	547/13



IDF-OUEST	1381/32
Enghien (septembre)	361/14
Enghien (octobre)	158/10
Hauts de Seine 92 (Nanterre Université)	755/ 6
Saint-Germain en Laye	107/ 2



GUYANE (District 63)	1680/194
Ile de Cayenne	134/13
Kourou	213/31
Macouria	285/23
Matoury	225/14
Montjoly	146/18
Remire	315/51
Sinnamary	96/ 9
Saint-Georges	62/10
Saint- Elie	0/ 0
Saint Laurent du Maroni (Marché Mana)	54/ 7
Saint Laurent du Maroni (Marché)	150/18

Les sites n'ayant pas communiqué leurs résultats au 15 décembre 2019 sont notés 0/0

20 septembre Lancement du 4^{ème} PNNS

La ministre de la Santé, Agnès Buzyn, a lancé vendredi 20 septembre le 4^{ème} Programme National Nutrition Santé (PNNS).

Objectif : permettre aux Français de rester en bonne santé tout au long de leur vie grâce à de bons réflexes pour **mieux manger et bouger**.

Un slogan : « Commencez par améliorer un plat que vous aimez déjà ».

Ce PNNS est également l'occasion de faire **le point**, 2 ans après ses débuts, **sur le Nutri-Score**, élément emblématique du PNNS qui vise à la fois à modifier les comportements et à inciter à l'amélioration, en qualité nutritionnelle, des aliments. Avec un site manger-bouger.fr actualisé, le PNNS 4 prévoit de déployer plus largement l'utilisation du NutriScore, y compris dans la restauration collective et d'encourager l'éducation alimentaire dès la maternelle et jusqu'au lycée. Les Français l'intégreraient de mieux en mieux dans leur quotidien. Ils sont trois fois plus nombreux aujourd'hui qu'il y a un an à avoir acheté un produit alimentaire sur lequel figurait le NutriScore (41 % en mai 2019 contre 13 % en avril 2018). Enfin, près de 9 Français sur 10 se disent favorables à ce qu'il devienne obligatoire.



10 novembre À quand un Diabéthon ?

C'est l'idée lancée par Lou Matéo, une jeune étudiante niçoise rencontrée par Albert Misseri.

Diabétique de type 1 depuis deux ans, Lou voudrait mieux faire connaître le diabète et lutter contre les préjugés et la discrimination qu'ils entraînent encore trop souvent, notamment pour le DT1.

Une campagne de sensibilisation du grand public, prévue sur plusieurs années, sera initiée à partir du 14 novembre 2019 à l'occasion de la Journée Mondiale du diabète et s'appuiera sur de l'affichage, des flyers, des spots d'information et de courtes vidéos sur le matériel du diabétique ou sur les idées reçues.

D'ores et déjà, Lou réfléchit à la mise en place d'une grande collecte de fonds pour la Recherche contre le diabète qui pourrait s'appeler... Diabéthon.



Lu pour vous

• Un livre : « Les Belles Envies »

À treize ans, Alixe apprend qu'elle est diabétique.

Entre colère et sentiment d'injustice, Alixe apprivoise sa maladie et prend un jour son destin en main.

Son pari fou : créer une boutique de pâtisseries et de chocolats à index glycémique contrôlé.

Épaulée par un jeune chef pâtissier et un médecin diabétologue, elle se jette à corps perdu dans l'aventure des pâtisseries « Les Belles Envies ».

Et ça marche !

À seulement vingt-neuf ans, elle ouvre deux boutiques à Paris.

Son ambition: grâce à ses douceurs, donner du bonheur aux gens, aux malades comme à toutes les personnes soucieuses de leur alimentation et des méfaits de l'excès de sucre.

(Editions Flammarion - mai 2019 – 18€)



• Le « Calendrier du Vent »

Vous connaissiez le calendrier de l'Avent.

En cette fin d'année, période idéale pour induire les consommateurs en erreur, **Foodwatch**, ONG de défense des consommateurs qui milite en France depuis 2013 pour une information nutritionnelle sans tromperie, propose sur son site « foodwatch.org », le **Calendrier du Vent**.

Du 1er au 24 décembre, ce calendrier **dévoilera chaque jour un nouveau produit et son arnaque sur l'étiquette** :

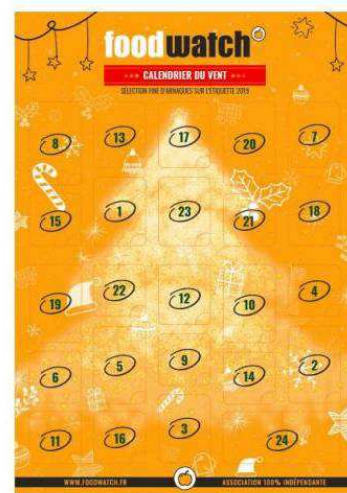
- *arnaque au Made in France*, avec du miel du Chili,
- *arnaque aux additifs masqués* : vinaigre balsamique coloré au caramel,

biscuits de Reims rosés aux extraits de cochenilles et les so british After Eight à l'huile de palme.

- *arnaque au prix* avec un visuel vendeur: pain d'épices plus chargé en sirop de glucose-fructose qu'en miel, fromage pour tartiflette qui se prend pour du reblochon.

- *arnaque à l'origine géographique* : huile d'olive Made in Italy

avec des fruits venus de Grèce, d'Espagne, de Tunisie, - et bien d'autres encore !



Vous êtes un "acteur LIDER" convaincu ?

**Alors n'hésitez plus !
Diffusez cette Infolettre à tous vos partenaires.**

Ami(e)s Lions,

- **participez à tout moment dans l'année à l'Action Nationale** en proposant à vos responsables de Clubs une ou plusieurs manifestations avec LIDER Diabète.

- **pensez à LIDER Diabète** quand vous chercherez une belle cause à soutenir.

Merci d'adresser vos dons à :
LIDER Diabète/Lions Clubs
Résidences de France « Le Versailles »
4 av. des Chênes 06100 Nice



L.I.D.E.R. Diabète association loi 1901
RNA n°062005523 JO du 31/12/2011



Courriel : infolettre@liderdiabete.org
You Tube: Je dépiste avec Lider
Facebook: [liderdiabete](https://www.facebook.com/liderdiabete)
Site : liderdiabete.org

**Rendez-vous pour le Mois du dépistage LIDER,
en avril 2020**

*Diabétique...
Plus vite on le sait,
Plus vite on se soigne,
Plus belle et plus longue sera la vie !*

Meilleurs Vœux

