

COMMUNIQUE DE PRESSE Aux représentants des médias

Sion, le 3 mai 2023

Une équipe de diabétiques participe au Marathon des Terroirs

Un groupe de 15 patients diabétiques recrutés par l'association Diabète Valais / Diabetes Oberwallis donne le pas en participant au Marathon des Terroirs, qui aura lieu le 13 mai entre Sion et Martigny. L'équipe profite d'un accompagnement complet en course à pied depuis le mois de février. But de l'opération : faire passer un message d'espoir sous le slogan « Bouger ensemble ! » et montrer que l'activité physique est le premier traitement gratuit à disposition de chacun pour prévenir et mieux gérer le diabète, tout en améliorant sa qualité de vie !

15 sportifs diabétiques prendront le départ du Marathon des Terroirs le samedi 13 mai prochain. Recrutés par l'association Diabète Valais / Diabetes Oberwallis dans le cadre du projet Action Diabète, ils bénéficient d'un nouveau programme test gratuit et adapté à chacun, indépendamment de son poids, de sa capacité physique ou de son âge. Après avoir effectué un test d'effort à la Clinique romande de réadaptation (CRR), les patients ont été répartis en trois groupes. Ils s'entraînent depuis février dans le Haut-Valais, à Sion et à Collombey, à raison d'une session en groupe avec un coach par semaine, puis de deux entraînements individuels. L'accord du médecin de chaque patient a été demandé au préalable.

L'activité physique, traitement gratuit à la portée de chacun

Action Diabète a mis sur pied et finance depuis novembre 2022 ce programme d'entraînement et d'accompagnement sur-mesure par une équipe de professionnels, en collaboration avec le service de médecine du sport dirigé par le Dr. Pierre-Etienne Fournier à la CRR.

Sous le slogan « Bouger ensemble ! », l'objectif de la démarche est de montrer que l'activité physique est le premier traitement gratuit permettant d'optimiser la gestion du diabète et que chacun peut se mettre en mouvement selon ses capacités en marchant ou en courant, pour améliorer sa qualité de vie.

Le Dr. Fournier, spécialiste en médecine physique et réadaptation relève : « *Les bienfaits de l'activité physique ne sont plus à démontrer aussi bien chez des sujets sains que chez des patients souffrant de pathologies chroniques pour autant qu'elles soient équilibrées. Une activité régulière peut permettre de réduire la consommation médicamenteuse et augmente la qualité de vie.* »

« *Notre mode de vie sédentaire, le stress et une alimentation trop riche en sucres ajoutés provoquent une forte augmentation du diabète de type 2. Il n'est pas possible d'en guérir mais nous pouvons agir sur des solutions concrètes permettant d'améliorer la qualité de vie au quotidien, notamment avec l'exercice physique. Nous avons la chance en Valais de bénéficier d'un cadre propice à la marche. Le Marathon des Terroirs est une occasion parfaite pour cette expérience, en espérant qu'elle permettra de faire prendre conscience que chacun peut se mettre en mouvement et améliorer sa qualité de vie.* »
relève Alexandra Quarroz, coordinatrice de l'association Diabète Valais.

Le marathon des terroirs propose plusieurs courses : 5km, 10km, semi-marathon, marathon individuel ou relais (5 étapes de 2 à 10 km), réalisables en marche rapide ou en courant. Le parcours va de Sion à Martigny. Un stand Action Diabète sera installé à l'arrivée sur la place du CERM à Martigny, où seront attendus les participants diabétiques ainsi que leurs proches et le public qui souhaiterait se faire dépister ou récupérer de l'information.

Quelques chiffres sur le diabète en Valais

- **20'000 à 25'000 Valaisannes et Valaisans sont concernés.**
- 90% de ces diabétiques sont touchés par le diabète de type 2. Il est possible d'agir sur le diabète de type 2 car il est directement lié à l'hygiène de vie. En comparaison, seul 10% des diabétiques sont atteints d'un diabète de type 1, une maladie auto-immune.
- **1 sur 3** : comme c'est une **maladie silencieuse, un valaisan sur trois atteint actuellement de diabète ne le sait pas encore.**
- **En Valais, près de 4'000 hospitalisations** sont dues chaque année à des complications liées au diabète, telles qu'amputations, rétinopathie diabétique (première cause de cécité des personnes en âge de travailler) ou encore maladies cardiovasculaires.

Action Diabète

www.actiondiabete.ch

« Action diabète – Aktion Diabetes » est un projet de santé publique sur 4 ans (2019 à fin juin 2023), financé par Promotion Santé Suisse, soutenu par l'Etat du Valais et porté par l'association Diabète Valais. Il vise à améliorer de manière significative la prise en charge des patients diabétiques à travers des mesures ciblées et en interprofessionnalité, à la fois pour les patients, le grand public, les personnes à risque ainsi que pour les professionnels du réseau socio-sanitaire.

*« Ensemble avec le patient partenaire,
améliorons sa qualité de vie »*



Accès à la page Action
Diabète dédiée au Marathon
[https://www.actiondiabete.ch/
marathon-des-terroirs-2023/](https://www.actiondiabete.ch/marathon-des-terroirs-2023/)

A propos de la clinique romande de réadaptation (CRR)

www.crr-suva.ch

Située à Sion, la CRR est leader en Suisse romande dans le domaine de la médecine physique et de réadaptation. Le but d'un séjour de réadaptation est de réduire au mieux les séquelles d'accidents ou de maladies, et ainsi retrouver la meilleure autonomie possible.

Outre la réadaptation de l'appareil locomoteur et la réadaptation neurologique, la CRR offre des prestations spécifiques en Suisse latine pour la réadaptation des traumatisés médullaires et des patients brûlés, ainsi que des prestations d'orthopédie technique et de réadaptation professionnelle.

La CRR dispose également d'un centre d'évaluation et de consultations, d'un centre de recherche, et d'un service de médecine du sport bénéficiant du label Swiss Olympic Medical Center.

Le travail en équipe interdisciplinaire, véritable marque de fabrique de la clinique, permet aux patients de bénéficier des compétences de nombreux spécialistes.

Contact médias

Action Diabète

Madeline Monney, cheffe du projet Action Diabète
+ 4179 463 43 64 actiondiabete@avsd.ch

CRR-Suva Sion

Romaine Beney, responsable marketing et communication
+41 27 603 30 24 romaine.beney@crr-suva.ch