

panorapresse.ouest-france.fr

Les collégiens pédalent contre le diabète

3-4 minutes

Dans le cadre de la semaine nationale de prévention du diabète, des infirmières de l'hôpital de [Saint-Hilaire-du-Harcouët](#) étaient au collège Jules-Verne jeudi 4 juin.

« On ne compte plus les litres ! » Dans une salle de classe où les chaises et les bureaux ont été poussés contre les murs, une trentaine de collégiens se sont regroupés autour d'un vélo. Pas n'importe lequel, puisque si l'on pédale suffisamment vite, il produit des (litres) de smoothies.

Sensibiliser au diabète de type 2

À l'origine de cette activité, des infirmières de l'hôpital de [Saint-Hilaire-du-Harcouët](#). Elles ont amené le vélo permajuce, financé par le Lions Club, la Communauté professionnelle territoriale de santé (CPTS) et la Mutualité sociale agricole ([MSA](#)). Les bacs de fruits ont, eux, été donnés en amont par [Leclerc](#), le Cri du radis et l'épicerie du centre, commerces de la ville. L'objectif : sensibiliser au diabète de type 2, une maladie qui touchait 3,8 millions de personnes en France en 2023, selon l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm).

Pour le définir rapidement, ce type de diabète peut rester longtemps asymptomatique et est causé par une perturbation du métabolisme des glucides. Il y a une baisse de sensibilité des cellules, notamment du foie, à l'insuline, hormone du pancréas facilitant la pénétration du glucose. L'insensibilité augmente la production d'insuline, cette dernière devenant rapidement insuffisante et provoquant alors une accumulation de glucose dans le sang.

Bien manger et faire du sport

Pour éviter cette maladie, trois ingrédients sont nécessaires : « Manger équilibré, réduire et même éviter les produits ultra transformés et bouger », énumère l'infirmière [Sophie Ménard](#), membre du programme d'éducation thérapeutique (ETP) au centre hospitalier de [Saint-Hilaire-du-Harcouët](#). Elle ajoute : « Cette journée est l'occasion de les mettre en mouvement et de leur apporter de nouvelles connaissances. Le diabète prend de plus en plus de place et les personnes atteintes sont de plus en plus jeunes. »

Le diabète prend de plus en plus de place et les personnes atteintes sont de plus en plus jeunes.

[Sophie Ménard](#),

infirmière au CH de [Saint-Hilaire-du-Harcouët](#)

[Marie Favier](#), infirmière au collège depuis 15 ans, la rejoint : « J'ai des élèves diabétiques tous les ans, l'équilibre alimentaire est très important. Et puis on sait qu'ils passent beaucoup de temps sur les écrans alors ça joue aussi sur l'activité physique. »

Les adolescents quittent le vélo physique pour en devenir un à plusieurs, lors d'une petite session d'acrosport. Celui qui est assis sur ses camarades n'est pas forcément le plus chanceux, puisqu'il

doit pédaler sur les mains de la personne allongée. Beaucoup de rires découlent de l'activité et sans le réaliser, quelques grammes également. Enfin, des questionnaires « vrai et faux » sont lancés, avec des quiz sur les idées reçues. « J'ai compris la différence entre le sucre rapide et le sucre lent », assure Lindsay Bosquet, 15 ans.

Célia CAROLA



Le vélo permajuice a été très apprécié des adolescents. | Celia CAROLA