



« Une édition santé pour la prochaine journée détente de Papeete ! »

"Prenez soin de vous, prenez soin de votre santé", tel est le message que la Ville de Papeete, la maison du diabétique et l'ensemble de leurs partenaires souhaitent diffuser à la prochaine journée détente de la capitale !

Une nouvelle édition, placée donc **sous le signe de la santé**, à l'occasion notamment de **la semaine de sensibilisation au diabète**, une maladie qui touche environ 10% (selon étude 2010) de la population du fenua et **c'est beaucoup trop !**

"Manger bien, manger mieux, bouger plus, bouger bien", pas toujours facile de trouver le temps et le budget pour s'occuper de soi ; **il est pourtant essentiel de faire une pause, pour un point santé !**

Ainsi, rendez-vous le **samedi 17 novembre de 13h30 à 18h**, sur le boulevard Pomare – front de mer, qui sera fermé à la circulation. De nombreuses activités ludiques, sportives et de détente seront proposées aux petits, aux jeunes et aux plus grands ! Des professionnels de la santé seront également présents pour vous informer sur quelques bonnes pratiques nutritionnelles à adopter pour se sentir mieux. Des adeptes de différentes disciplines sportives vous feront par ailleurs découvrir leur passion !

A vos baskets, poussettes, rollers, vélos, c'est parti pour la 10^{ème} journée détente de Papeete !



Au sujet des journées détente de Papeete

En avril 2009, la Ville de Papeete lançait, dans le cadre de son programme d'animation, un événement intitulé « **Les Journées détente de Papeete** », mis en place le dimanche après-midi en faveur des familles et des jeunes en quête d'activités le week-end. Depuis, ce sont neuf éditions qui ont été organisées !

Celles-ci se tiennent à présent **le samedi après-midi de 13 heures 30 à 18 heures** ; à cette occasion, la circulation sur **le boulevard Pomare – front de mer** est interdite aux véhicules. Ainsi, les promeneurs, les joggers, les cyclistes et les familles peuvent se réapproprier cette portion de route et y flâner, ou venir profiter des nombreuses animations proposées, telles que :

- > Marathons tamure, fitness ;
- > Activités manuelles pour les enfants;
- > Toboggans gratuits;
- > Piste cyclable routière;
- > Course à pied;





- **Samedi 1^{er} Septembre 2012** > 9^{ème} édition > Journée détente « sous le signe de la convivialité »
- **Dimanche 4 Mars 2012** > 8^{ème} Edition > Journée détente « Spéciale Fêtes des Grands-mères »
- **Dimanche 20 novembre 2011** > 7^{ème} Edition > Journée détente « Spéciale. 10.18 »
- **Dimanche 3 Avril 2011** > 6^{ème} Edition > Journée détente sous le signe du Japon
- **Dimanche 19 Septembre 2010**> 5^{ème} édition > **Journée détente Spéciale Mobilité** (en raison des intempéries, la journée détente 5^{ème} édition a été annulée)
- **Dimanche 22 août 2010** > 4^{ème} Edition > Journée détente « spéciale Dawn Princess »
- **Dimanche 24 janvier 2010** > 3^{ème} Edition > Journée détente « Spécial Haiti »
- **Dimanche 20 Septembre 2009** > 2^{ème} Edition > Journée détente « Le front de mer est à vous ; spéciale semaine de la Mobilité ».
- **Dimanche 31 mai 2009** > 1^{ère} Edition > Journée détente de Papeete

La Maison du Diabétique - Centre d'éducation thérapeutique pour patients diabétiques en ambulatoire, est une association de type loi 1901 de professionnels de santé, créée fin 2003, reconnue d'intérêt général depuis 2007. Elle est gérée par un Conseil d'administration de 13 membres bénévoles représentant le secteur médical et paramédical tant public que privé (diabétologues, médecins généralistes, infirmiers et diététiciens)

La structure remplit trois missions :

➤ **La première mission : Eduquer les diabétiques de type 2 :**

Les personnes diabétiques de type 2 sont adressées par leur médecin traitant pour un stage d'éducation thérapeutique qui peut prendre deux formes :

- **Soit un stage « long » d'une semaine en demi-journée** : Il s'agit de séances collectives d'enseignement, pratiques et interactive sur les thèmes suivants ;

- Comprendre le diabète
- Comment manger équilibré
- Le rôle des médicaments
- A la recherche des sucres
- La chasse au gras
- Prendre soin des pieds
- Les malaises : Hyper - Hypo
- Bouger : c'est possible
- Etude
- Atelier cuisine
- Bilan de la semaine

Après ce stage, un suivi régulier est proposé aux patients.

- **Soit un stage « court » de deux demi-journées** : Il s'agit de séances collectives d'enseignement, pratiques et interactive sur les thèmes suivants ;

- Comprendre le diabète
- Comment manger équilibré
- Les familles d'aliment
- Bouger : c'est possible

L'objectif des stages étant de repousser les complications (problèmes cardiaques, cécité, amputation, dialyse, impuissance) en apportant les connaissances, le savoir faire théorique puis pratique pour mieux vivre au quotidien avec la maladie.

➤ **La deuxième mission: Former les professionnels de santé** pour qu'ils soient des relais en éducation du diabétique sur toute la Polynésie.

➤ **La troisième mission : Sensibiliser et dépister le grand public et les salariés des entreprises sur le diabète.**

Afin d'informer au plus près la population, des interventions ludiques et conviviales de sensibilisation d'une alimentation saine et équilibrée ainsi que la promotion d'une activité physique régulière sont réalisées par les professionnels de santé de la Maison du Diabétique.

Pour mener à bien ses missions, l'équipe n'est composée que de 3 salariées : une directrice, une infirmière, une diététicienne.