

*Rien n'est impossible !*

*1 year 1km*





## LE DIABÈTE EN CHIFFRES



**425** millions  
de personnes  
diabétiques dans le  
monde\*



**3,7** millions  
de personnes  
diabétiques en  
France\*

dont **700 000**  
qui l'ignorent\*\*\*



**90%** de diabète de type 2  
Mauvaise utilisation de l'insuline  
par les cellules de l'organisme.  
Le développement se fait très  
progressivement, de façon  
insidieuse sur de nombreuses  
années.

**QUI**



**TRAITEMENTS**



**10%** de diabète de type 1  
Les cellules qui produisent  
l'insuline sont détruites par les  
anticorps, ce qui provoque un  
arrêt total de production de  
l'insuline.

**QUI**



**TRAITEMENT**



## LE SPORT

L'activité physique fait partie des objectifs nutritionnels de santé publique fixés par le Haut Conseil de la Santé Publique.

Le sport permet de maintenir une bonne santé en améliorant son endurance cardio-respiratoire, sa forme musculaire et son état osseux et en réduisant le risque de maladies non transmissibles et de dépression\*\*\*\*

Dans le diabète, le sport aide à maintenir un poids de forme, et à équilibrer ses glycémies

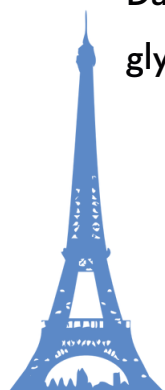
Sources :

\* Fédération internationale du diabète, L'Atlas du Diabète, 8ème édition, 2017.

\*\* Santé Publique France, 27-28 novembre 2017

\*\*\* BEH Invs, 42-43, novembre 2010

\*\*\*\* Ministère des sports, Bienfaits & Recommandations



## AVANCER ENSEMBLE !

Cette année, Elise et Anne ont 42(,195) ans de diabète, ce qui équivaut à la distance d'un marathon, nous serons donc le 14 avril 2019 sur le très mythique marathon de Paris !

Suite à cette décision de faire 1km pour 1 an de diabète, nous nous sommes posées la question : « et si nous faisons ça ensemble ? » .

Le 14 avril 2019, nous organiserons **UNE COURSE VIRTUELLE !**

Pour savoir qui sont Elise & Anne :  
**DOSSIER DE PRESSE**



## *Courir ou marcher*



*N'importe où*



*N'importe quand*



*Avec n'importe qui*



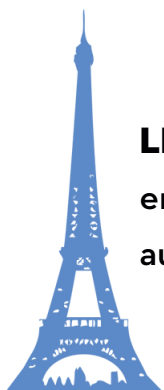
*À n'importe quelle vitesse*

*Autour du diabète !*

**LES OBJECTIFS DE CE PROJET** sont de :

- se fédérer et créer un mouvement
- faire parler du diabète de type 1
- sensibiliser sur la pratique du sport dans le cadre du diabète
- informer les médias et le grand public

**LE PUBLIC** concerné : TOUS ! Les personnes diabétiques ou non, leur entourage, les professionnels de santé, les institutions, ou toute autre personne soutenant le projet et le diabète.



# UNE COURSE VIRTUELLE ?

Une course virtuelle se déroule comme une course classique ! Cette course ne sera pas chronométrée. Voici les différentes étapes :

1

## INSCRIPTION



RDV sur le site [www.billetweb.fr/1year1km](http://www.billetweb.fr/1year1km)  
Individuelle ou en groupe



2

## CHALLENGE

### DEUX CONDITIONS



- Faire minimum 1km (course, marche, nage, vélo, ...)
- Avoir une preuve de participation (capture écran d'une application GPS ou une photo d'une montre ou d'un tapis de course ou d'un vélo d'appartement ou une attestation faite par un professionnel du sport (maitre nageur)).

3

## VALIDATION

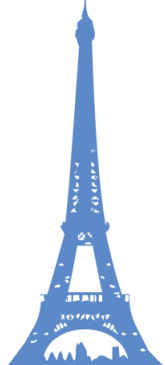


**TÉLÉCHARGEZ** votre preuve de participation en modifiant votre formulaire d'inscription sur votre espace personnel [www.billetweb.fr](http://www.billetweb.fr)

4

## BRAVO !

**RECEVEZ** par la poste une récompense pour votre challenge : une médaille et un T-shirt « finisher » !



# EN CE MOMENT-MÊME !

Les inscriptions sont ouvertes depuis le 1er février 2019.

De nombreuses actions ont déjà été entreprises pour promouvoir l'évènement et entretenir l'interaction avec nos abonnés :



Evènement Facebook  
du challenge



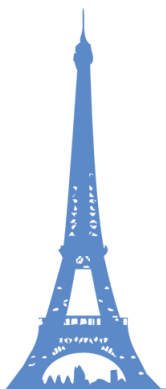
#1year1km - Les inscriptions  
sont ouvertes !



Envoi d'affiches et flyers aux  
hôpitaux



Carte interactive et formation de groupes dans le monde entier



## SPONSORS

Cet évènement est sponsorisé par de généreux bienfaiteurs :



**Medtronic**



**Insulet**



## Soutiens moraux

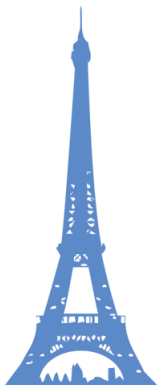
Service d'endocrinologie, diabète, & maladies métaboliques du Pr RACCAH et Pr BRUE de l'Hôpital de la Conception (APHM) à Marseille.

Service de pédiatrie multidisciplinaire du Pr TSIMARATOS de l'hôpital de La Timone (APHM) à Marseille.

Mairie des 11 et 12ème arrondissements de Marseille, Mr Le Maire Julien RAVIER

Fédération Française des Diabétiques

Association Union Sports et Diabètes



## **NOUS CONTACTER**

Elise & Anne FAIVRE  
diab.et.aide@gmail.com

[www.diab-aide.fr](http://www.diab-aide.fr)

