

## Dossier de Presse



**Lac Léman**  
**31 juillet – 1<sup>er</sup> août 2016**

---

**Contacts presse :**  
ftc Communication  
Nabila Bouzouina 078 900 10 79 / [nabila.bouzouina@ftc.ch](mailto:nabila.bouzouina@ftc.ch)  
Fondation pour la Recherche sur le Diabète  
Hélène Kofman 079 294 63 13 / [presse@fondation-diabete.ch](mailto:presse@fondation-diabete.ch)

## Sommaire

1. Prévention et rémission du diabète : accélérons le pas
2. 80KM à la nage, l'évènement
3. Jaime Caballero, nageur au grand cœur
4. Le sport, un allié dans la lutte contre le diabète
5. Partenaire de l'évènement

## **1. Prévention et rémission du diabète : accélérons le pas**

**Pr Jacques Philippe, Président de la Fondation**

L'activité physique est un des deux facteurs majeurs du style de vie qui permet à l'individu d'avoir un impact considérable sur son bien être et sa santé, de même que la quantité et la qualité de son alimentation. L'homme a été conçu pour bouger mais notre style de vie, avec le développement des modes de transport et du stress professionnel, a mené à une diminution progressive de l'activité physique. Ce contexte de sédentarité couplé à la disponibilité de plus en plus grande d'écrans (ordinateurs, télévisions, tablettes et smartphones) et l'offre importante de denrées alimentaires toujours plus caloriques ont mené à l'épidémie de diabète de type 2 qui sévit actuellement dans le monde entier.

### **L'activité physique est le meilleur médicament**

L'activité physique est le meilleur médicament dans la prévention et le traitement du diabète de type 2. En effet, elle augmente considérablement le bien être, permet souvent une perte de poids et diminue la résistance à l'insuline caractéristique de l'obésité et du diabète de type 2. Sa pratique n'a pas besoin d'être intense mais plutôt régulière pour mener à ces améliorations. La contraction musculaire a besoin du glucose circulant dans le corps et permet ainsi une diminution extrêmement efficace de la glycémie.

Pour le diabète de type 1, l'activité physique et le sport sont tout aussi importants, permettant également d'améliorer le bien être, le contrôle glycémique, mais aussi de diminuer les facteurs de risque cardiovasculaires.

Le sport permet de dépasser ce que l'on croit pouvoir faire, en faisant plus et mieux, avec un impact psychologique particulièrement favorable. Pour toutes ces raisons, la population dans son ensemble devrait revenir à davantage d'activité physique.

### **La Fondation entend promouvoir l'activité physique en 2016**

C'est dans cette optique que la Fondation pour la Recherche sur le Diabète a décidé de promouvoir l'activité physique en 2016 comme l'un des traitements majeurs de la prévention et de la rémission de la maladie. L'évènement « 80 km à la nage » organisé par la Fondation est une première occasion de sensibiliser l'ensemble de la population, à travers un challenge motivant et inédit.

## 2. « 80 km à la nage », l'évènement



### **Un défi sportif inédit pour sensibiliser la population au diabète**

Traverser d'une traite le lac Léman dans sa longueur : c'est le pari fou qu'a généreusement proposé Jaime Caballero, meilleur nageur longue distance d'Europe, à la Fondation pour la Recherche sur le Diabète.

Sensible aux projets menés par la Fondation, ce nageur au grand cœur a décidé de relever ce challenge pour sensibiliser les Suisses à cette maladie et encourager la pratique du sport. Pour Jaime Caballero, la discipline imposée à un diabétique (contrôle permanent, attention particulière quant au régime alimentaire, ...) a une vraie résonance avec celle dont il fait preuve lors de ses entraînements et de ses challenges en natation.

### **80km sans s'arrêter !**

Habitué aux défis sportifs d'envergure, il partira de l'extrémité Est du Lac, de Villeneuve (VD) pour rallier à la nage et sans étape l'extrémité Ouest, à Genève où son point d'arrivée sera l'emblématique Jet d'eau.

Tout le long de la traversée qui devrait lui prendre entre 24 et 28h, Jaime Caballero sera accompagné par son équipe sur un zodiac. Un système GPS permettra de suivre son évolution, et il portera également un capteur de glycémie pendant toute sa traversée.

## Participer et s'informer sur le diabète :



### Plusieurs animations sont prévues à Villeneuve et Genève

Une tente sera dressée pour présenter la Fondation et sensibiliser les visiteurs aux problématiques liées au diabète. Des animations pour les enfants avec jeux et distributions de goodies (bonnets de bains, bracelets, etc.) sont prévues.

Les nageurs seront les bienvenus pour participer à ce magnifique défi pendant quelques centaines de mètres ou plus, en accompagnant le nageur dans son périple lémanique.

Un bateau-navette, le « Star of Geneva », sera à disposition de la Fondation pour permettre aux invités de s'approcher du nageur tout au long de son parcours.

### **Dimanche 31 juillet à Villeneuve (VD)**

Rendez-vous dès 13h00 au bord du lac

Lancement officiel de l'évènement en présence de Monsieur Christophe Darbelley

Tente avec animations pour le public

Départ du nageur à 15h

### **Lundi 1er août à Genève (GE)**

Rendez-vous à partir de 13h00 devant le Jet d'eau

Orchestre & tente avec animations pour le public

Arrivée du nageur prévue vers 15h

Accueil officiel en présence de Messieurs Mauro Poggia, Conseiller d'Etat et Guillaume Barazzone, Maire de Genève

### **Pour suivre l'évolution du challenge en direct :**

Le site Internet de la Fondation, ainsi que les réseaux sociaux permettront à chacun d'en savoir plus sur l'évènement, mais aussi de suivre la progression du nageur en direct :

### **Rendez-vous sur :**

Le site de la Fondation <http://www.fondation-diabete.ch>

La page Facebook de l'évènement <https://www.facebook.com/events/874204582687846/>

La page Facebook de la Fondation

<https://www.facebook.com/FondationRomandeRechercheDiabete/>

Et le fil Twitter de la Fondation <https://twitter.com/FRRDiabete>

Un hashtag pour partager ses photos, ses impressions et faire part de son soutien :

**[#80kmalanage](#)**

### 3. Jaime Caballero, nageur au grand cœur



Jaime est le meilleur nageur longue distance d'Europe, cet espagnol de 40 ans vit et travaille à San Sebastian.

« J'ai commencé à nager enfant et j'ai tout de suite aimé ce sport que j'ai pratiqué assidument jusqu'à l'adolescence. Après une pause de 10 ans, c'est à 24 ans que j'ai décidé de reprendre mon corps en mains : j'ai arrêté de fumer et renoué naturellement avec la natation, mon sport favori. Petit à petit, j'ai commencé à participer à des compétitions et en 2005, j'ai fait ma première grande traversée, le détroit de Gibraltar, avec un très bon résultat : j'ai réalisé le 3<sup>ème</sup> meilleur temps et ma passion est née ! »

#### **Nager pour soi et pour les autres**

« Un événement a fondé mon engagement et ma volonté de nager pour les autres. En 2008, mon oncle a été diagnostiqué avec la maladie de Charcot (Sclérose Latérale Amyotrophique). Son parcours avec cette maladie, très invalidante et incurable à ce jour, m'a beaucoup touché. Ne pouvant rester les bras croisés, j'ai décidé d'agir, à ma manière. Pourquoi ne pas faire de mon hobby un instrument de sensibilisation ? C'est dans cette optique que l'association *Siempre Adelante* est née : nager de grandes distances, avec pour objectifs de lever des fonds pour la recherche et l'aide aux malades.

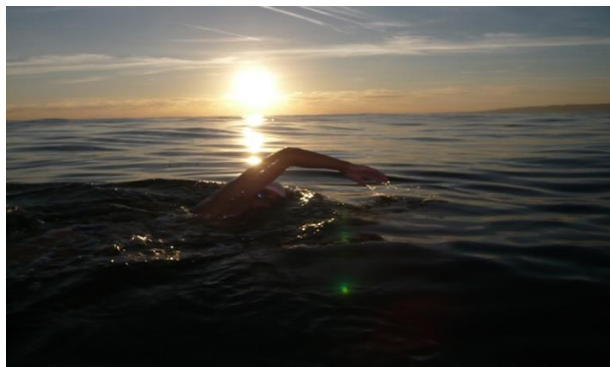
Depuis la création de cette association, je nage pour la maladie de Charcot mais aussi pour d'autres causes, toujours plus loin, avec le désir de sensibiliser toujours plus de monde. »

#### **Faire du sport pour se faire du bien**

« Selon moi, c'est très important d'avoir des hobbies, de pratiquer un sport. Ma vie a vraiment changé le jour où j'ai recommencé à nager. Avoir une motivation, du plaisir et même de la joie à pratiquer une activité physique c'est un moteur incroyable pour positiver son quotidien. »

### **Encourager les personnes diabétiques**

« A travers ce défi du lac Léman pour la Fondation pour la Recherche sur le Diabète je veux montrer que le sport est un allié, un atout pour avancer et combattre cette maladie. Mais aussi que le sport est un véritable bienfait pour le moral et ce moral, les personnes souffrant de diabète ont besoin de le garder ! »



### **Quel entraînement pour préparer ce défi ?**

Jaime s'entraîne tous les jours, 2 fois par jour, avant et après sa journée de travail.

A l'approche d'une grande traversée, l'entraînement doit s'intensifier et inclut des séances de longue distance durant les week-ends.

Quelques semaines avant son défi du lac Léman, Jaime prévoit de nager la moitié de la distance totale, soit environ 40KM.

### **Comment s'hydrater, s'alimenter et se reposer pendant l'effort ?**

Toutes les 30 minutes environ, l'équipe qui suivra le nageur en zodiac lui proposera à boire et à manger. De l'eau, des solutions de réhydratation, des barres de céréales constitueront l'essentiel de son carburant pendant ces longues heures d'effort. Jaime ne fait pas de pause, il adapte son rythme à son niveau de fatigue, et nage en moyenne à 3,5km/heure.



## Un palmarès impressionnant

Meilleur nageur longue distance d'Europe, Jaime Caballero a déjà de nombreuses nages extrêmes à son actif. Le lac Léman est pour lui un nouveau challenge à relever et la possibilité d'inscrire un record du monde puisque cette traversée du lac, dans la longueur et par le côté suisse, est inédite. Les défis qu'il a déjà relevés :

- 3/8/2005 : Traversée du Déroit de Gibraltar en 2h58  
3<sup>ème</sup> meilleur temps enregistré à date
- 10/8/2007 : Traversée de la Manche en 10h29
- 19/3/2008 : Traversée aller-retour non stop du Déroit de Gibraltar en 7h51  
Record mondial
- 10/6/2009 : Nage dans l'océan atlantique de Bilbao à San Sebastian en 27h  
1<sup>er</sup> nageur a réalisé ce challenge
- 12/6/2010 : Participation au « Manhattan Island Marathon Swim » en 7h53  
25 nageurs au total, 1<sup>er</sup> Espagnol sélectionné, arrivé en 2<sup>ème</sup> position.
- 18/8/2011 : Traversée du Loch Ness en 12h  
1<sup>er</sup> espagnol à réaliser ce challenge
- 2/4/2012 : Traversée du Canal de Santa Catalina Channel (Californie, USA) en 9h30  
1<sup>er</sup> Espagnol à réussir la « Triple Crown Long distance Open Water Swim », à savoir :  
Manhattan Island Marathon, La Manche et le Canal de Santa Catalina.
- 6/8/2013 : Traversée aller-retour non stop de La Manche en 24h35  
16<sup>ème</sup> nageur à réalisé ce challenge au niveau mondial et 1<sup>er</sup> Espagnol.
- 23/7/2014 : Nage dans la mer des Baléares de Majorque à Minorque en 12h07
- 19-20-21/8/2015 : Tour de l'île d'Ibiza en 33h31  
1<sup>er</sup> nageur à réussir ce challenge sans palmes ni combinaison néoprène

## **4. Le sport, un allié dans la lutte contre le diabète**

### **Le diabète de type 2, un enjeu mondial de santé publique**

L'Organisation Mondiale de la Santé et les Nations Unies ont émis des résolutions pour que les gouvernements se donnent les moyens de stopper cette progression fulgurante. Au moins 60% de la population globale ne suit pas les recommandations minimales de 30 minutes d'activité physique modérée quotidienne. Force est de constater que ces résolutions n'ont, jusqu'à présent, pas été d'une grande efficacité. En Suisse, près de la moitié de la population de plus de 60 ans est sédentaire.

Toutes les études scientifiques prouvent pourtant que la prévention du diabète de type 2 est possible de même que sa rémission, particulièrement lors des premières années qui suivent le diagnostic. Les facteurs les plus efficaces sont l'activité physique et la perte de poids (en cas de surpoids et d'obésité). Pratiquer une activité physique n'est pas seulement le meilleur remède pour la prévention et la rémission du diabète, c'est également important pour le bien être et le respect du corps.

### **Une activité physique insuffisante à ce jour**

Alors que l'activité physique régulière fait partie intégrante de la prise en charge d'un diabète de type 2, on constate que peu de patients ont un niveau d'activité suffisant.

Les effets bénéfiques de l'activité physique régulière sont pourtant bien démontrés, à la fois dans la prévention du diabète de type 2 mais également dans sa prise en charge pour améliorer l'équilibre glycémique et diminuer les comorbidités associées.

En effet, l'activité physique a des effets bénéfiques immédiats et des effets sur le long terme lorsque l'activité est pratiquée de façon régulière.

Aujourd'hui, les recommandations se sont élargies à une gamme d'activités diversifiée (associant à la fois des exercices d'endurance et de renforcement musculaire), permettant de varier l'activité pratiquée selon les possibilités de chacun, notamment en terme de temps, de lieux, de préférences et d'intérêts.

### **Augmenter l'activité physique dans la vie quotidienne**

L'activité physique doit se concevoir dans le cadre d'une approche globale des modifications du mode de vie, comprenant une alimentation équilibrée, une limitation des activités sédentaires (temps passé assis à regarder des écrans par exemple) et une activité physique régulière. Dans un premier temps, les patients diabétiques de type 2 sont encouragés à augmenter leur activité physique au quotidien, en privilégiant les déplacements à pied, en prenant le vélo plutôt que la voiture, les escaliers à la place de l'ascenseur, en jardinant etc.

## **Quel sport pratiquer lorsque l'on est diabétique ?**

Aucune pratique sportive n'est en théorie interdite, et certains diabétiques sont même des sportifs de haut niveau. Si les activités physiques telles que la marche à pied peuvent être mises en place simplement, la pratique d'un nouveau sport plus intense (football, squash ou tennis) doit être supervisée par un médecin. En effet, tout le monde n'a pas la même constitution et certaines activités seront à éviter ou à privilégier en fonction de son profil.

D'une manière générale, les activités douces ou d'endurance dans lesquelles les muscles ont toujours assez d'oxygène pour brûler le glucose sont à privilégier : natation, gymnastique, marche soutenue, footing, vélo, etc.

## **Diabète de type 1 et sport : un défi et des bénéfices**

Si le sport ne permet pas d'endiguer un diabète de type 1, il reste un élément important dans la gestion de la maladie. Comme pour la population générale, la pratique d'une activité physique engendre du bien être et un sentiment de maîtrise de son corps. Pour les patients diabétiques de type 1, pratiquer un sport, notamment à haut niveau, peut être un défi, en raison des risques d'hypo ou d'hyper glycémies durant l'effort.

Mais le diabète ne saurait être un obstacle, comme en a témoigné Myriam Zimmermann, genevoise ayant réalisé l'ascension du Mont-Blanc à l'âge de 18 ans, lors de la 20<sup>ème</sup> Journée Romande du Diabète (à retrouver sur [www.fondation-diabete.ch](http://www.fondation-diabete.ch) )

Un bon enseignement de la part du médecin, expliquant les troubles glycémiques qui peuvent survenir à l'occasion d'un effort, permet au patient de prévenir les perturbations éventuelles et de les gérer durant l'effort.

## **L'activité physique en présence de complications du diabète**

La présence de complications du diabète peut limiter l'activité physique. Les plus importantes à dépister avant de débiter certains sports sont la rétinopathie instable, la neuropathie autonome et périphérique ainsi que les problèmes podologiques. Il est essentiel de parler à son médecin de ses projets sportifs afin de les adapter aux mieux à ses capacités, tout en respectant ses envies.

### **Ce qu'il faut retenir :**

Le diabète n'est pas une contre-indication à la pratique sportive, bien au contraire ! Les effets favorables de l'activité physique sont limités dans le temps, il est donc essentiel d'inscrire l'exercice dans la durée et la régularité pour en bénéficier pleinement.

Il faut donc choisir une activité que l'on aime, le meilleur moment pour la démarrer et se fixer des objectifs réalisables, en accord avec son médecin.

Aujourd'hui, pour inverser la courbe du diabète de type 2, il faut donc lutter contre la sédentarité, augmenter l'activité physique quotidienne et la pratique régulière d'un sport.

Sources utilisées pour la rédaction de ces deux pages :

Médecine des Maladies Métaboliques – Février 2012 – Vol.6 N°1 & Revue Médicale Suisse 2013 N°389

## 5. Moser Vernet et Cie, partenaire officiel de l'évènement



### **Moser Vernet & Cie fête ses 125 ans !**

A cette occasion la régie immobilière genevoise a décidé de soutenir une très grande performance sportive au profit de la Fondation pour la Recherche sur le Diabète qu'elle épaula activement depuis de nombreuses années : les "80 km à la nage".

Par ce geste, elle entend souligner les valeurs qu'elle cultive depuis 125 ans : la performance et l'excellence dans la durée ainsi que la prédominance et l'importance de l'humain dans toute chose.

[www.moservernet.ch](http://www.moservernet.ch)

### ***A propos de la Fondation pour la Recherche sur le Diabète***

*Depuis 1991, La Fondation pour la Recherche sur le Diabète s'est donnée pour mission de promouvoir et développer la recherche dans le domaine du diabète et de ses complications. Les projets soutenus par la Fondation sont sélectionnés par des experts externes reconnus. Des crédits de recherche sont ainsi octroyés à des travaux de chercheurs qui permettront soit de mieux traiter le diabète, soit de le prévenir. La Fondation a également pour but d'informer le public sur la maladie, le diagnostic, les complications et le traitement, notamment à travers l'organisation de la Journée Romande du Diabète. C'est la générosité des donateurs qui permet à la Fondation de soutenir les efforts de chercheurs qui veulent contribuer, par leur motivation, leur créativité et leur énergie à diminuer les méfaits engendrés par le diabète.*

[www.fondation-diabete.ch](http://www.fondation-diabete.ch)