

Diabète : la sophrologie contre le stress

L'Association française des diabétiques du Finistère organise une conférence sur la sophrologie comme méthode contre le stress.

Dans le cadre de la Semaine nationale du diabète, l'Association française des diabétiques du Finistère (AFD 29) organise une conférence, jeudi 7 juin. Elle portera sur la « *sophrologie et gestion du stress pour les personnes diabétiques* », avec la participation de la Ville de Quimper et la Caisse primaire d'assurance maladie. « **C'est important de sensibiliser les gens, il y a beaucoup de personnes diabétiques en France et beaucoup qui s'ignorent** » affirme Danielle Garrec, adjointe chargée des affaires sociales et de la santé.

400 cas par jour

Le diabète touche 3,3 millions de Français, soit un adulte sur 16. 400 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque jour, « **le diabète augmente chaque année, principalement à cause de l'alimentation et de la sédentarisation** » indique Gaïanne Gazeau, directrice adjointe à la caisse primaire d'assurance maladie du Finistère.

Pour ses 80 ans, la fédération nationale de l'association a lancé les États généraux du diabète et des diabétiques, du 14 novembre 2017 au 14 novembre 2018.

« **Le but est d'avoir l'avis des personnes qui connaissent le diabète, afin de présenter un cahier de doléances sur les difficultés que peut poser cette maladie** », déclare, Didier Gruau, président de l'AFD 29. La conférence de jeudi s'inscrit dans ces États généraux.

La conférence sera animée par Claudine Picard, Sophrologue à Quimper. Cette méthode de relaxation, née en 1960, améliore le quotidien des patients, la maladie pouvant



Didier Gruau, président de l'AFD 29, Michel Goarnisson, Claudine Picard, sophrologue, Danielle Garrec, adjointe chargée des affaires sociales et de la santé, et Gaïanne Gazeau, directrice adjointe à la caisse primaire du Finistère.

être une source de stress.

« **Le stress peut venir sur la gestion de l'alimentation** » témoigne Michel Goarnisson, membre de l'association finistérienne depuis deux ans.

Lors de la conférence, Gaïanne Gazeau présentera le dispositif d'aide aux diabétiques Sophia. « **C'est un système d'accompagnement à distance.** » Il regroupe 7 000 adhérents dans le Finistère.

Jeudi 7 juin, de 18 h à 20 h, à l'espace grands projets au Théâtre de Cornouaille. Conférence, Sophrologie et gestion du stress pour les personnes diabétiques.

Entrée libre et gratuite, sans inscription.

Yuna COJEAN.