

**COMMUNIQUE DE PRESSE • COMMUNIQUE DE PRESSE • COMMUNIQUE DE PRESSE**

## Journée Mondiale du Diabète « Menus & Santé » : un service inédit pour les patients diabétiques et leurs proches

- *L'application « Menus & Santé » du site [www.prochedemalade.com](http://www.prochedemalade.com) simplifie la vie des patients diabétiques et de leurs proches pour la préparation des repas*
- *Plus de 200 recettes originales et appétissantes spécifiquement adaptées aux contraintes du diabète et élaborées par des spécialistes*
- *Côtés pratiques : planification hebdomadaire des menus, téléchargement des recettes et des listes de courses, dossiers thématiques, suggestion de recettes à partir d'un aliment*
- *L'espace Menus&Santé s'inscrit dans l'engagement de Novartis en Proximologie pour venir en aide aux patients à travers un soutien actif de leurs proches*

**Rueil-Malmaison, 12 Novembre 2009 - Novartis propose aux patients diabétiques une application en ligne conçue pour les aider – ainsi que leurs proches – à adapter leur alimentation aux contraintes que présente le diabète. A l'occasion de la Journée Mondiale du Diabète, il est important de rappeler le rôle d'une alimentation équilibrée, composante essentielle de la prise en charge aux côtés de l'activité physique et des traitements.**

On le sait, la diététique est un élément fondamental dans le traitement du diabète. Or pour un patient atteint de diabète, ou pour les proches qui l'accompagnent, préparer au quotidien des repas équilibrés relève parfois du casse-tête. Nombreux sont ceux qui s'astreignent à des régimes alimentaires monotones et basiques, de peur d'enfreindre les règles diététiques prescrites par leur médecin.

En France, plus de 2 millions de personnes sont traitées pour diabète, soit près de 4% de la population<sup>1</sup>. L'enquête Diabasis réalisée en France en 2008 par Novartis, en partenariat avec l'Association de Langue Française pour l'Etude du Diabète et des Maladies Métaboliques

---

<sup>1</sup> Kusnik-Joinville O, Weill A, Salanave B, et al. Diabète traité : quelles évolutions entre 2000 et 2005 ? Pratiques et Organisation des Soins 2007; 38: 1-12.

(ALFEDIAM) et le Diabète Education de Langue Française (DELF) révèle que 7,7% des personnes de 45 ans et plus sont atteintes de diabète de type 2<sup>2</sup>.

Lié à des facteurs génétiques et environnementaux dont le surpoids et le manque d'exercice, le diabète de type 2 est la forme la plus fréquente de diabète ; il représente entre 80 et 90% des quelques 285 millions de cas de diabète dans les pays développés en 2010 selon les prévisions de la Fédération internationale du diabète (FID)<sup>3</sup>, et il est responsable de 1 à 3 millions de décès chaque année<sup>4</sup>. Le nombre de sujets atteints ne cesse d'augmenter.

C'est pour faciliter la vie des patients diabétiques et celle de leurs proches que Novartis a conçu l'espace Menus&Santé du site [www.prochedemalade.com](http://www.prochedemalade.com). Mis au point par sept spécialistes, diététiciens et nutritionnistes soucieux de la qualité de vie de leurs patients, il propose plus de 200 recettes originales et appétissantes spécifiquement adaptées aux patients souffrant de diabète, mais aussi d'hypertension artérielle et de cholestérol.

NOVARTIS  
SERVICE SANTÉ & PROXIMITÉ

Menus & Santé  
Bien dans mon assiette

RETOUR ACCUEIL

DIABÈTE

DOSSIERS THÉMATIQUES

MENUS & RECETTES

REPAS DE FÊTES

RECHERCHE

**C'est l'automne !**

Halte à la baisse de morale ! Le manque d'ensoleillement, le retour des vacances... c'est la petite déprime de la rentrée ! Profitez en pour redécouvrir les légumes ancestraux comme la citrouille, le cardon, les salsifis, les rutabagas... Ils sont bourrés d'énergie et sont très savoureux. C'est le moment aussi de bien continuer à consommer 5 fruits et légumes par jour pour retrouver une mine radieuse et souriante. Et ne vous laissez pas aller, faites du sport, sortez, même si le temps n'est pas toujours au beau fixe, chaussez vos bottes et partez en forêt !

**Dinde à l'orientale et riz**

Faire chauffer de l'eau légèrement salée et cuire le riz.

Découper les blancs de dinde en morceaux et les dorer dans une poêle antiadhésive. Ajouter les bananes coupées en rondelles, le lait de coco une pincée de sel et le curry. Laisser réduire.

[voir le menu](#)

CRÉDITS | CONDITIONS D'ACCÈS | PROTECTION DE LA VIE PRIVÉE | MODE D'EMPLOI | RECOMMANDER CE SITE

## Des idées de menus variés, équilibrés et adaptés pour faciliter la préparation des repas au quotidien

- Les menus proposés sont téléchargeables sous forme d'un fichier PDF et peuvent ainsi être visualisés hors connexion et imprimés.
- Les recettes, ainsi que la liste de courses complète pour les réaliser sont également téléchargeables et imprimables.
- Il est possible de télécharger les menus pour la semaine complète ou pour une journée seulement.

<sup>2</sup> Diabasis 2008 : Perception et vécu du diabète de type 2 en France. Enquête Novartis réalisée en partenariat avec l'Alfediam et le DELF.

<sup>3</sup> IDF – International Diabetes Federation website: <http://www.diabetesatlas.org/node/329>

<sup>4</sup> OMS. Le diabète. Aide-mémoire N°312. Novembre 2008  
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/fr/print.html> (consulté le 9 juillet 2009).

- Des dossiers thématiques offrent aux patients et à leurs proches des informations utiles sur les bienfaits d'une alimentation équilibrée et des conseils pratiques pour varier leurs repas tout en respectant le régime auquel les contraint leur pathologie.
- L'application est aussi dotée d'un moteur de recherche permettant de trouver des idées de recettes à partir d'un aliment.



Et parce que le repas doit rester un moment de plaisir et de convivialité pour les patients diabétiques, Menus&Santé propose également des menus de fêtes !

### **Le soutien familial, un élément essentiel pour adopter de bonnes habitudes alimentaires et conserver le plaisir de manger.**

Au-delà du traitement médicamenteux prescrit par le médecin, la prise en charge du diabète repose notamment sur une prise de conscience des effets induits par un mode de vie parfois trop sédentaire et la volonté de modifier certaines habitudes, notamment culinaires.

En France, le repas est une activité sociale à part entière et un temps de convivialité avec ses proches. Cependant, suivre un régime nutritionnel peut paraître très contraignant et isoler le malade. Les repas en famille ou entre amis, autour de plats soigneusement élaborés pour le malade et son entourage, sont une manière de soutenir activement le patient.

9 diabétiques sur 10 déclarent manger systématiquement (32%) ou la plupart du temps (59%) la même chose que leur famille.

48% reçoivent de l'aide de leur entourage familial pour surveiller ou modifier leur alimentation. Plus du tiers d'entre eux sont également soutenus par leur entourage pour vivre avec leur diabète, prendre régulièrement leurs médicaments, faire de l'activité physique

ou aller voir un médecin.<sup>5</sup>

Ainsi, « Menus & Santé » s'inscrit dans l'engagement poursuivi depuis plusieurs années par Novartis en proximologie. Centrée sur l'étude des relations d'exception entre la personne malade et ses proches, cette aire de recherche au carrefour de la médecine, sociologie et de la psychologie fait de l'entourage un acteur central dans la prise en charge de la maladie.

# # #

## **A propos de Novartis**

Novartis AG (NYSE : NVS) est un leader mondial dans l'offre de médicaments destinés à préserver la santé, soigner les malades et améliorer le bien-être. Son objectif est de découvrir, de développer et de commercialiser avec succès des produits innovants pour soigner les patients, soulager la douleur et améliorer la qualité de vie. Novartis renforce son portefeuille thérapeutique en investissant dans les plates-formes de croissance stratégiques suivantes : les médicaments de pointe, les génériques de haute qualité à faible coût, les vaccins à usage humain et les grandes marques d'automédication (OTC). Novartis est le seul groupe à occuper une position de leader dans ces domaines. En 2008, le Groupe Novartis a réalisé un chiffre d'affaires net des activités poursuivies d'USD 41,5 milliards et un résultat net des activités poursuivies d'USD 8,2 milliards. Le Groupe a investi environ USD 7,2 milliards dans la recherche et le développement (R&D). Basé à Bâle, en Suisse, le Groupe Novartis emploie quelque 99 000 collaborateurs équivalents plein temps et déploie ses activités dans plus de 140 pays à travers le monde. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre site Internet: <http://www.novartis.com>.

### **Contact presse :**

Merryl Mourau – Novartis Pharma S.A.S.

Responsable relations media

Tél : 01 55 47 67 34

Email : [merryl.mourau@novartis.com](mailto:merryl.mourau@novartis.com)

Pauline Foucher - Ruder Finn

Tel: 01 56 81 15 00 – 01 56 81 15 18

e-mail: [pfoucher@ruderfinn.fr](mailto:pfoucher@ruderfinn.fr)

T50041

---

<sup>5</sup> Diabasis 2008 : Perception et vécu du diabète de type 2 en France. Enquête Novartis réalisée en partenariat avec l'Alfediam et le DELF