Semaine Nationale de Prévention du diabète de type 2 : connaître ses risques, c'est déjà agir !

La Semaine Nationale de Prévention du diabète de type 2 (SNP) revient pour une 2e édition autour du thème de l'hérédité. Après une première année consacrée à mieux comprendre le rôle des facteurs génétiques dans l'apparition de la maladie, la mobilisation se poursuit pour sensibiliser le grand public à ce facteur de risque encore largement méconnu.

En France, plus de 4,3 millions de personnes vivent avec un diabète, dont plus de 92 % avec un diabète de type 2. La maladie continue de progresser et pourrait concerner plus de 500 000 personnes supplémentaires d'ici 2027[1]. Parmi les différents facteurs de risque identifiés, l'hérédité joue un rôle important. Lorsqu'un parent est atteint d'un diabète de type 2, le risque pour son enfant de développer la maladie est estimé à environ 30 %. Il peut dépasser 50 % lorsque les deux parents sont concernés.

Prédisposition ne signifie pas prédestination

Si l'hérédité constitue un facteur de risque non modifiable, elle ne signifie pas pour autant que la maladie est inévitable. Le diabète de type 2 est une maladie multifactorielle dans laquelle l'environnement et les habitudes de vie jouent un rôle déterminant. Même avec un terrain familial à risque, il est possible d'agir efficacement en essayant de :
- Bouger chaque jour, même modérément ;
- Avoir une alimentation saine et équilibrée ;
- Arrêter le tabac et limiter l'alcool ;
- Surveiller son poids et son tour de taille ;
- Surveiller sa tension artérielle et son cholestérol ;
- Faire le test FINDRISC pour évaluer son risque de développer un diabète de type 2 ;
- Consulter régulièrement son médecin.

Ces leviers permettent de réduire le risque de développer la maladie, même en cas d'antécédents familiaux. C'est l'un des messages clés de cette semaine de sensibilisation : **connaître ses risques, c'est déjà agir !**

Informer, dépister, agir

Pendant toute la durée de la campagne, qui aura lieu du 1er au 8 juin 2026, les associations membres de la Fédération se mobilisent partout en France pour aller à la rencontre du public. Au programme : stands d'information, échanges avec des bénévoles, actions de sensibilisation et outils pour mieux comprendre son niveau de risque. Parmi eux, le questionnaire FINDRISC, un test rapide en huit questions seulement, permet d'obtenir une première estimation du risque de développer un diabète de type 2 et d'être orienté si nécessaire vers un professionnel de santé.

Pas de fatalité pour le diabète de type 2

En mettant à nouveau l'accent sur l'hérédité, cette nouvelle édition de la SNP rappelle un message essentiel : connaître l'histoire de santé de sa famille peut être un premier pas vers la prévention. **Même lorsque les gènes s'en mêlent, des actions concrètes peuvent être mises en place pour préserver sa santé et retarder, voire éviter l'apparition du diabète de type 2.**

En attendant, vous pouvez également découvrir ou redécouvrir la visioconférence de l’année dernière, du 3 juin 2025 : *Hérédité et diabète de type 2 : ça change quoi de le savoir ? :*



Lors de cette première visioconférence sur le sujet, le Pr Phillppe Froguel, Responsable Scientifique et Technique du Centre National PreciDIAB et endocrinologue au CHU de Lille, avait partagé son expertise scientifique sur le rôle de l’hérédité dans le développement du diabète de type 2.Claude Chaumeil, président de l’Association des Diabétiques d’Île-de-France, vivant avec un diabète de type 2, avait apporté son témoignage.

Source :

1. *Assurance maladie. Data pathologie : diabète, 2025.*