1er juin 2026 : la Semaine Nationale de Prévention du diabète de type 2 est lancée !

Ce 1er juin, la Fédération donne le coup d'envoi de la SNP. Jusqu'au 8 juin, notre réseau d'associations se mobilise partout en France métropolitaine, en Martinique et en Guadeloupe, pour sensibiliser le grand public au diabète de type 2 : une maladie qui touche aujourd'hui plus de 4,3 millions[1] de personnes dans le pays.

Cette nouvelle édition met à nouveau l'accent sur un facteur de risque encore méconnu : l'hérédité. Connaître ses antécédents familiaux peut être une première étape essentielle pour agir plus tôt et mieux prévenir le diabète de type 2.

Diabète de type 2 et hérédité : un lien à connaitre

Le diabète de type 2 est une maladie multifactorielle, c'est-à-dire qu'elle résulte de plusieurs facteurs de risques, dont certains sont modifiables et d'autres non. Parmi les facteurs de risque non modifiables, il y a :

- **Les prédispositions génétiques :** si un ou plusieurs membres de votre famille sont atteints de diabète de type 2, votre risque est plus élevé ;
- **L'âge** ;
- **Le sexe** ;
- **Le diabète gestationnel**.

L'hérédité joue un rôle clé car lorsqu'un parent est atteint d'un diabète de type 2, le risque de développer la maladie peut atteindre 30 % et dépasser 50 % lorsque les deux parents sont concernés.

Pour autant, prédisposition génétique ne signifie pas fatalité. Le diabète de type 2 résulte aussi de facteurs environnementaux modifiables : l'activité physique, même modérée, l'alimentation, l'arrêt du tabac et la limitation de l'alcool… Connaître son risque permet surtout d'adopter plus tôt des habitudes favorables à la santé et de rester attentif à certains signaux.

Calculez votre risque de développer un diabète de type 2 en 8 questions avec le test FINDRISC

À l'occasion de cette semaine de sensibilisation, la Fédération invite chacun à évaluer son risque de développer un diabète de type 2 grâce au test FINDRISC (Finnish Diabetes Risk Score). Ce questionnaire simple et rapide ne vous prendra pas plus de 3 minutes. Il permet d'obtenir une estimation de son risque en prenant en compte plusieurs paramètres comme l'âge, l'activité physique, l'alimentation ou encore les antécédents familiaux. Il constitue un premier repère pour comprendre sa situation. Si vos résultats vous y incitent, nous vous conseillons d'effectuer un diagnostic complet auprès de votre médecin traitant.

Pour effectuer le test en ligne, rendez-vous dès maintenant sur :
https://contrelediabete.federationdesdiabetiques.org/le-test

Une semaine pleine de ressources

Tout au long de la semaine, la Fédération met également à disposition de nombreux contenus pédagogiques pour informer le grand public :
- Une brochure : Diabète et hérédité, ce qu'il faut savoir !
- Une infographie et un jeu pédagogique autour des idées reçues.

- Des informations sur le site de la Fédération : Le poids des gènes dans les diabètes : ça change quoi de le savoir ?, ainsi qu'une page sur l'hérédité et le diabète de type 2.
- Trois témoignages vidéo de Nathalie Paccot et de son fils, Maxence qui partagent leur expérience familiale autour de l'hérédité et du diabète de type 2.

Une visioconférence le jeudi 4 juin de 18 h à 18 h 45 : *Diabète et histoire de famille : comprendre, prévenir et agir ensemble*

Une visioconférence inédite, intitulée : *Diabète et histoire de famille : comprendre, prévenir et agir ensemble* , aura lieu le jeudi 4 juin. À cette occasion, la médecin généraliste Delphine Secret Pouliquen informera sur le rôle des gênes dans le diabète de type 2. Nathalie Paccot, présidente de l'Association des Diabétiques de l'Oise, vivant avec un diabète de type 2, témoignera avec sa fille Jeanne Pecheux.
Pour recevoir des informations inédites, ne pas manquer la visioconférence et recevoir des rappels à J-7 et le jour J, n'hésitez pas à vous inscrire à la newsletter.

Des actions partout en France
Pendant toute la durée de la SNP, les bénévoles des Associations Fédérées iront à la rencontre du public à travers de nombreuses actions de sensibilisation : stands d'information, ateliers, échanges et invitation au test FINDRISC. Ces initiatives permettent au grand public de s'informer, poser des questions, et faire un premier pas vers la prévention du diabète de type 2.
Pour trouver l'action la plus proche de chez vous, consultez la carte des actions.

Dès à présent, n'hésitez pas à :
- Évaluer votre risque grâce au test FINDRISC, et le partager autour de vous ;
- Consulter les ressources disponibles en ligne, et les partager avec votre entourage.
Parce que prévenir et connaitre ses risques, c'est déjà agir !

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