Hérédité et diabète de type 2

L’hérédité correspond à la transmission de prédispositions génétiques d’une génération à l’autre. Dans le cas du diabète de type 2, elle joue un rôle important mais elle ne détermine pas à elle seule l’apparition de la maladie.

L’hérédité, un facteur de risque, mais pas une fatalité

Le diabète de type 2 est une maladie multifactorielle. Il peut être lié à plusieurs facteurs de risque. **Certains sont des facteurs de risque modifiables comme :**

- L’alimentation ;
- L’activité physique ;
- Le tabagisme ;
- La consommation d’alcool.

Et d’autres sont des facteurs de risque non modifiables :

- L’âge ;
- Le sexe ;
- **L’hérédité**.

L’hérédité représente donc un terrain plus favorable au développement du diabète de type 2. Si l’un de vos parents est atteint d’un diabète de type 2, votre risque d’en développer un est d’environ 30 %. Si les deux parents sont concernés, ce risque peut dépasser 50 %.[1]

Cependant, ce facteur de risque non modifiable ne signifie pas que vous développerez nécessairement un diabète de type 2. Agir sur son mode de vie (facteurs de risques modifiables) permet de réduire ce risque, même en cas d’antécédents familiaux.

Comprendre l’hérédité grâce à des outils pédagogiques

Pour accompagner chacun dans la compréhension de ce sujet, la Fédération met à disposition plusieurs outils pédagogiques.

Notre infographie ***Diabète et hérédité, ce qu’il faut savoir !*** permet de visualiser simplement les liens entre hérédité et diabète de type 2. Elle vous permet d’identifier les niveaux de risques et présente les principaux messages à retenir. Découvrez-la :

Fédération Française des Diabétiques

Semaine Nationale de Prévention



En complément, une brochure intitulée : ***Diabète et hérédité, ce qu'il faut savoir !*** propose un éclairage plus approfondi. Vous y découvrirez :

- Les liens entre hérédité et diabète de type 2 ;
- Les moyens d'agir sur les facteurs de risque du diabète de type 2 ;
- Un outil pour évaluer votre risque de développer un diabète de type 2 grâce au questionnaire FINDRISC en 8 questions.

Retrouvez la brochure dans votre espace perso, accessible gratuitement aux abonnés à la newsletter, aux abonnés au magazine *équilibre* et aux donateurs.

Découvrir en vidéo des témoignages sur l'hérédité et le diabète de type 2

À travers une série de trois capsules vidéo, Nathalie Paccot (présidente de l'Association des Diabétiques de l'Oise - AFD 60) et son fils Maxence, partagent leur expérience et leur regard sur l'hérédité.

Episode 1 : **? Diabète de type 2 et hérédité : comprendre le risque familial et la prévention**



Episode 2 : **? Diabète de type 2 et hérédité : comprendre le risque familial et la prévention**



Episode 3 : **? Diabète de type 2 et prévention : réduire le risque malgré l'hérédité**



Ces témoignages permettent d'aborder l'hérédité de manière concrète, en montrant encore une fois, que ce n'est pas une fatalité.

Voir ou revoir les deux visioconférences dédiées à ce sujet

- *Hérédité et diabète de type 2 : ça change quoi de le savoir ?*

Le 3 juin 2025, 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.



- *Diabète et histoire de famille : comprendre, prévenir et agir ensemble*.

Le 4 juin 2026, Delphine Secret Pouliquen, médecin généraliste, apporte son éclairage sur le rôle des gênes dans le diabète de type 2. Nathalie Paccot, atteinte d'un diabète de type 2, présidente de l'Association des Diabétiques de l'Oise (AFD 60), et sa fille Jeanne Pecheux partageront leur expérience.

Pour en savoir plus :

- Le poids des gènes dans les diabètes : ça change quoi de le savoir ?
- Qu'est-ce que le diabète ?
- Facteurs de risques et diabète.

Sources :

[1] Fédération Française des Diabétiques. Le poids des gènes dans les diabètes : ça change quoi de le savoir ?