

# Qu'est-ce que le diabète de type 2 ?

## Définition du diabète

Le diabète se caractérise par un **excès de sucre** (glucose) dans le sang et donc par une **glycémie trop élevée**. On distingue essentiellement deux types de diabète : le **diabète de type 1** (6 % des personnes touchées), **maladie auto-immune** et le **diabète de type 2** (92 % des personnes touchées). Chez les personnes atteintes de diabète de type 2, l'insuline, hormone vitale de notre corps qui régule notre taux de sucre dans le sang, dysfonctionne. L'insuline agit difficilement et, au fil du temps, n'est plus produite en quantité suffisante pour réguler le taux de sucre dans le sang. On parle alors d'**insulinorésistance**.

Aujourd'hui, en France, **plus de 4 millions de personnes** sont atteintes d'une forme de diabète. Cela équivaut à **6 % de la population nationale**.

Le diagnostic de diabète est confirmé lorsqu'à deux reprises, le taux de sucre dans le sang à jeun est supérieur ou égal à **1,26 g/L**.

Certains éléments augmentent le risque de développement du diabète : on parle de **facteurs de risque**. Certains sont **non modifiables**, c'est le cas de :



l'âge



le sexe



des **antécédents familiaux** de diabète de type 2

D'autres facteurs liés à nos modes de vie sont modifiables comme, la **sédentarité**, l'**obésité** et le **surpoids**, l'**alimentation déséquilibrée**, la **consommation d'alcool** et le **tabagisme**. Ce sont autant de facteurs qui favorisent l'apparition d'un diabète de type 2.



L'**hypertension artérielle**, l'**élévation du cholestérol** et le **tabagisme** sont des facteurs de risque cardiovasculaires souvent associés au diabète.

## Prenez soin de vous !

Le diabète de type 2 n'est pas une fatalité. Chacun peut agir dès aujourd'hui pour préserver sa santé en adoptant plusieurs gestes simples :

### Une alimentation variée et équilibrée

Pour avoir une alimentation saine et variée, plusieurs règles de base doivent être respectées :

- **Mangez des fruits** et des **légumes de saison** ;
- Cuisinez des **aliments les plus bruts possibles**, limitez les produits ultra-transformés trop gras, trop sucrés, trop salés, diminuez votre consommation de protéines d'origine animale et **limitez l'alcool** ;
- Les **légumes secs** sont de très bonnes sources de protéines végétales ;
- Pensez également à **inclure des laitages** et des **féculents** dans votre alimentation quotidienne ;
- Lorsque vous faites vos courses, le **Nutri-Score est un bon guide** pour comparer les produits d'un même rayon, les produits qui se consomment lors d'une même occasion (petit-déjeuner, goûter, etc.) ou encore un même produit de différentes marques.

### Une activité physique régulière

L'activité physique, ce n'est pas seulement du sport ! Elle n'a pas besoin d'être fatigante ou douloureuse pour être efficace. Dans le diabète comme dans beaucoup d'autres pathologies, elle est considérée comme un traitement à part entière. **Quelques conseils pour être moins sédentaire :**

- **Commencez doucement** et à votre rythme : votre médecin vous proposera un bilan médical, vous prodiguera les conseils adaptés à votre âge et à votre condition physique ;
- **Diminuez** votre temps passé devant les écrans ;
- **Prenez les escaliers** plutôt que l'ascenseur ;
- **Adonnez-vous** à des activités domestiques, comme bricoler, jardiner, faire le ménage ;
- Beaucoup d'**activités sportives** peuvent être adaptées à votre condition physique : rapprochez-vous d'un professionnel d'activité physique adaptée qualifié.

**Pour toute question, contactez votre médecin !**



01 40 09 24 25

contact@federationdesdiabetiques.org

www.federationdesdiabetiques.org



**TESTEZ  
votre risque !**

Diabète de type **2**



**8 questions**  
pour savoir  
si vous êtes  
à risque de  
diabète

Ne pas jeter sur la voie publique // Conception graphique - Koolmediadesign.com

Nos partenaires



# Calculez votre risque de développer un diabète de type 2 en 8 questions !

Ce test, le **FINDRISC**, est recommandé par la Haute Autorité de Santé. Le résultat de ce test est une estimation du risque, il ne constitue pas un diagnostic. Pour toute question et en cas de doute, parlez-en avec votre médecin.

## 1 Quel âge avez-vous ?

- moins de 35 ans 0 point
- entre 35 et 44 ans 1 point
- entre 45 et 54 ans 2 points
- entre 55 et 64 ans 3 points
- plus de 64 ans 4 points

## 2 Un membre de votre famille est-il atteint de diabète ?

- non 0 point
- oui, un membre de la famille plus éloignée : un grand-parent, une tante, un oncle, un(e) cousin(e) 3 points
- oui, un membre de la famille proche : un père, une mère, un enfant, un frère, une sœur 5 points

## 3 Quel est votre tour de taille au niveau du nombril ?

### Hommes

### Femmes

- moins de 94 cm  moins de 80 cm 0 point
- 94 - 102 cm  80 - 88 cm 3 points
- plus de 102 cm  plus de 88 cm 4 points

## 4 Pratiquez-vous au moins 30 minutes d'activité physique par jour ?

- oui 0 point
- non 2 points

## 5 Combien de fois mangez-vous des légumes et des fruits ?

- tous les jours 0 point
- pas tous les jours 1 point

## 6 Vous a-t-on déjà prescrit des médicaments contre l'hypertension ?

- non 0 point
- oui 2 points

## 7 Vous a-t-on déjà découvert un taux de sucre sanguin élevé ?

- non 0 point
- oui 2 points

## 8 Quel est votre indice de masse corporelle\* (IMC) ?

- moins de 25 kg/m<sup>2</sup> 0 point
- entre 25 et 30 kg/m<sup>2</sup> 1 point
- plus de 30 kg/m<sup>2</sup> 3 points

TAILLES EN MÈTRES	1.95	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33
	1.90	14	15	17	18	19	21	23	24	25	26	28	29	30	32	33	35
	1.85	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	36	37
	1.80	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39
	1.75	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	41
	1.70	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40	43	43
	1.65	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46
	1.60	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
	1.55	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	45	48	50	52
	1.50	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53	56
	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	
	POIDS EN KILO																

**ADDITIONNEZ LES POINTS CORRESPONDANT À VOS RÉPONSES ET NOTEZ LE CHIFFRE DANS LA CASE CI-CONTRE. CONTRÔLEZ VOTRE RISQUE SUIVANT VOS POINTS.**

pts

## Résultats du test FINDRISC

### En dessous de 7 points

Aujourd'hui, vous n'avez pas ou peu de risque de développer un diabète de type 2. Pour préserver cet acquis, maintenez de bonnes habitudes de vie, grâce à une alimentation saine et à une activité physique régulière !

### Entre 7 et 11 points

Une certaine prudence est de mise, même si votre risque de développer un diabète de type 2 n'est que légèrement accru.

### De 12 à 14 points

Si vous vous situez dans cette catégorie de risque, il ne faut pas tarder à mettre en œuvre les moyens de prévention : il est important de faire preuve de vigilance concernant votre alimentation et votre activité physique. Si vous n'y parvenez pas tout seul, n'hésitez pas à contacter votre médecin traitant pour vous y aider.

### De 15 à 20 points

Un tiers des patients présentant ce grade de risque développe un diabète de type 2 au cours des 10 années suivantes. Ne sous-estimez pas cette situation. Cela pourrait avoir des conséquences sur votre santé. Ayez recours à votre médecin.

### Plus de 20 points

Votre risque de développer un diabète de type 2 est élevé et il se peut que vous soyez déjà atteint de diabète. Cela est vrai pour 35% des personnes qui totalisent un score de plus de 20 points. Ce test ne remplace cependant pas un diagnostic par le dosage de la glycémie en laboratoire d'analyses.

**Une visite médicale est indispensable dans les meilleurs délais.**

\*L'IMC est calculé de la façon suivante : poids corporel (en kg) divisé par la taille (en mètre) au carré (voir tableau ci-dessus).