

**Dans cette famille,
tout le monde
se demande qui héritera
de la maison de campagne.
En revanche, personne ne se bat
pour hériter du diabète.**

Le diabète peut toucher plusieurs membres d'une même famille. Le diabète de type 2, en particulier, présente une composante héréditaire. Mais ce n'est pas une fatalité : **connaître ses antécédents familiaux permet d'être vigilant plus tôt, de repérer les signaux d'alerte et d'agir à temps.**

À travers cette infographie, la Fédération Française des Diabétiques vous aide à mieux comprendre les liens entre diabète de type 2 et hérédité, et à adopter les bons réflexes pour préserver votre santé et celle de vos proches.

Quels liens entre hérédité et diabète de type 2 ?

L'hérédité en matière de santé désigne la transmission de certaines caractéristiques biologiques, maladies ou prédispositions génétiques d'une génération à l'autre, par le biais du patrimoine génétique. Elle repose sur l'ADN, qui contient l'ensemble des informations nécessaires au fonctionnement de l'organisme.



HÉRÉDITÉ ET DIABÈTE DE TYPE 2 : UN RISQUE ÉLEVÉ EN CAS D'ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX

30 %
de risque
si **le père ou la mère**
en est atteint.

50 %
de risque si **le père et la mère,**
ou **deux membres de la famille**
sont atteints.¹

Le diabète de type 2 est une maladie multifactorielle. « Prédisposition ne signifie pas prédestination » : développer un diabète de type 2 n'est pas une fatalité. Prévenir, connaître ses risques, c'est déjà agir !



Comment agir sur les facteurs de risques du diabète de type 2 ?

Les facteurs non modifiables

L'HÉRÉDITÉ

Le risque est plus élevé lorsque le père, la mère ou deux **membres de la famille** en sont atteints.

L'ÂGE

65 ans en moyenne.²

LE SEXE

Les hommes sont plus touchés, sauf en Outre-mer.³

LE DIABÈTE GESTATIONNEL

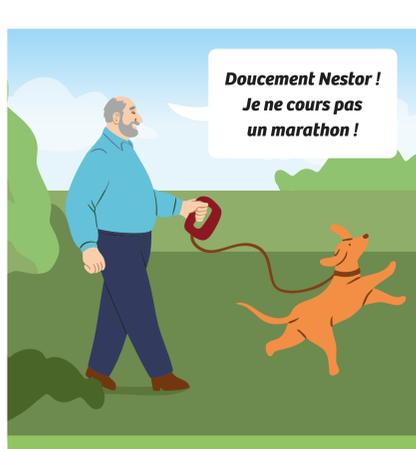
Avoir eu un diabète gestationnel augmente le **risque** de développer un **diabète de type 2** plus tard.

L'enfant a aussi un risque accru de développer des **complications métaboliques dont le diabète.**



Bonne nouvelle !

En adoptant un **mode de vie plus sain**, vous pouvez retarder voire éviter le diabète de type 2, même si vous avez des antécédents dans la famille !



Adaptez votre activité physique selon votre âge, votre état de santé, ou vos capacités. Les possibilités ne manquent pas :

Activités domestiques : bricoler, jardiner, faire le ménage...

Déplacements actifs : marcher, faire du vélo, monter et descendre les escaliers, se déplacer au travail...

Pratique sportive : course à pied, sports collectifs...

Pratiquez une activité physique régulière



Réduisez l'alcool et arrêtez complètement de fumer.

Le tabac augmente de 37 à 44 %⁴ le risque de développer un diabète de type 2.

Limitez l'alcool et arrêtez le tabac



Faites-vous plaisir en cuisinant des plats équilibrés et appétissants faits maison.

Limitez votre consommation de viande rouge et de charcuterie.

Mangez 5 fruits et légumes par jour.

Augmentez votre consommation de légumes secs (lentilles, pois chiches, etc.) et fruits à coque (noix, noisettes, etc.).

Ne sautez pas de repas (sauter des repas peut entraîner des fringales et donc augmenter les grignotages).

Évitez les produits trop gras, trop salés, trop sucrés et ultra transformés.⁵

Adoptez une alimentation équilibrée



Je suis là pour répondre à vos questions et vous accompagner.



Demandez conseil à votre médecin sur le suivi de vos risques de diabète.

Et faites le test en ligne : contrelediabete.federationdesdiabetiques.org

Passez à l'action : parlez-en à votre médecin

¹ Fédération Française des Diabétiques. Le poids des gènes dans les diabètes : ça change quoi de le savoir ? www.federationdesdiabetiques.org. Consulté le 13 mars 2025.

² Santé publique France. Diabète des personnes âgées. www.santepubliquefrance.fr. Consulté le 13 mars 2025.

³ Santé publique France. Diabète en outre-mer : comprendre les spécificités locales pour cibler les actions. Bulletin épidémiologique hebdomadaire, 14 novembre 2023, n°20-21 www.santepubliquefrance.fr. Consulté le 13 mars 2025.

⁴ Santé publique France. Diabète des personnes âgées. www.santepubliquefrance.fr. Consulté le 13 mars 2025.

⁵ Manger Bouger. www.mangerbouger.fr

Testez-vous en 3 minutes
et n'hésitez pas à en parler avec un professionnel de santé
contrelediabete.federationdesdiabetiques.org

