

# QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

## — NE LAISSEZ PAS LE DIABÈTE DÉTÉRIORER VOTRE SANTÉ

Le diabète se caractérise par un taux de sucre trop élevé dans le sang : une hyperglycémie liée à un mauvais fonctionnement du pancréas. Non dépisté ou mal contrôlé, le diabète détériore le fonctionnement des organes vitaux et entraîne de graves problèmes de santé : cécité, insuffisance rénale, maladies cardiovasculaires ou amputation. Le sucre corrode les parois des vaisseaux sanguins qui nourrissent tous les tissus en oxygène et en éléments nutritifs. Sans prise en charge, les conséquences du diabète participent à diminuer l'espérance de vie. Aujourd'hui, plus de 3 millions de français en sont atteints.

## — 2 FORMES DE DIABÈTE

### LE DIABÈTE DE TYPE 1 EST UNE FORME IMMÉDIATEMENT DIAGNOSTIQUÉE

Elle se manifeste souvent dès le plus jeune âge. Le pancréas est dans l'impossibilité totale de fournir l'insuline, l'hormone qui régule l'utilisation du sucre par le corps. Ses symptômes invalidants déterminent un traitement d'urgence immédiat. L'injection d'insuline est indispensable à la vie des malades.

### LE DIABÈTE DE TYPE 2, UN DIABÈTE QUI VIT CACHÉ

Le diabète de type 2 est la forme la plus répandue et la plus insidieuse. La maladie est favorisée par une baisse de sensibilité des cellules à l'insuline (on parle d'insulino-résistance), ce qui entraîne un besoin accru en insuline, auquel les cellules sécrétrices du pancréas finissent par ne plus pouvoir répondre.

Il existe une prédisposition génétique au diabète de type 2, mais qui ne peut expliquer à elle seule la survenue de la maladie. Une alimentation trop riche ou déséquilibrée, la sédentarité, le surpoids et l'obésité, augmentent le risque de développer la maladie. Il existe probablement d'autres facteurs environnementaux. Le diabète type 2 apparaît généralement après 40 ans, et peut être méconnu pendant plusieurs années.

Le traitement de référence du diabète de type 2 est la modification des habitudes de vie : une perte de poids, quand elle est nécessaire, une activité physique régulière et une alimentation équilibrée peuvent être suffisants pour contrôler la glycémie dans un premier temps. En seconde intention, des antidiabétiques oraux aident à contrôler la glycémie, puis l'insulinothérapie si la sécrétion de l'insuline s'épuise de façon incontrôlable.

## 1,26 g/l à jeun

Un diabète est avéré lorsqu'à deux reprises le taux de sucre dans le sang est supérieur ou égal à 1,26 g/l.

Définition du diabète selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS)



## — VOS REPÈRES POUR MANGER MIEUX

- Fruits et légumes : au moins 5 par jour
- Produits laitiers : 3 par jour (3-4 pour les enfants ou les adolescents)
- Féculents : à chaque repas et selon l'appétit
- Viande, poisson, œuf : 1 à 2 fois par jour
- Matières grasses : à limiter
- Produits sucrés : à limiter
- Sel : à limiter
- Eau : à volonté pendant et entre les repas

## — VOS REPÈRES POUR BOUGER PLUS

Activité physique n'est pas forcément synonyme de sport !

- Marcher rapidement, monter des escaliers, faire du ménage, jardiner, aller chercher les enfants à l'école à pied, faire une balade en famille, aller chercher le pain à vélo plutôt qu'en voiture...
- L'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour permet de diminuer le risque de développer un diabète de type 2.

## — VOS REPÈRES POUR CONSOMMER MOINS

- Alcool : veillez à en limiter la consommation
- Tabac : faites-vous conseiller pour arrêter de fumer. Des informations sur [www.tabacinfoservice.fr](http://www.tabacinfoservice.fr)

Pour plus d'informations :  
**CONTREDIABETE.FR**



Conception : makheia / sequoia

Fédération Française des Diabétiques - 37/39 avenue Ledru-Rollin 75012 Paris  
Créée en 1938, l'Association Française des Diabétiques est une fédération composée d'un siège national à Paris et de 100 associations fédérées autonomes, réparties sur l'ensemble du territoire ; elle est reconnue d'utilité publique depuis 1976 et agréée par le ministère de la Santé. Avec le soutien de ses 1 500 bénévoles, elle contribue à améliorer la qualité de vie des personnes diabétiques et de leur entourage, à prévenir des risques du diabète et ses complications. Le financement de ses actions dépend de la générosité du public. Pour plus d'informations : [www.afd.asso.fr](http://www.afd.asso.fr)

Evaluation du Finnish Diabetes Risk Score 2007 - Prof. Dr. med. Peter E.H. Schwarz - Medical Faculty Carl-Gustav-Carus Technical University Dresden - en coopération avec la German Diabetes Foundation





# DIABÈTE, ÉVALUEZ VOS RISQUES

## — CALCULEZ VOTRE RISQUE EN 8 QUESTIONS ET 30 SECONDES.

**Ce test est fait pour vous, il vous renseignera sur vos prédispositions au diabète de type 2.**

Ce test appelé **FINDRISC** (*Finnish Diabetes Risk Score*) est recommandé par la Haute Autorité de Santé, reconnu internationalement et approuvé par les instances de santé françaises (notamment par le ministère de la Santé).

Le résultat de ce test est une **estimation du risque**. Il ne constitue en aucun cas un diagnostic. Pour cela, il faudra consulter votre médecin traitant.

### 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

- A-moins de 94 cm (0 point)
- B-94 - 102 cm (3 points)
- C-plus de 102 cm (4 points)

#### Femmes

- 1-moins de 80 cm (0 point)
- 2-80 - 88 cm (3 points)
- 3-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 (5 points)

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

L'IMC est calculé de la façon suivante : poids corporel (en kg) divisé par la taille (en m) au carré. Il peut aussi être trouvé dans le tableau ci-dessous.

- 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)

	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	22	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	35	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	42	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	46	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	

TAILLE EN MÈTRE

POIDS EN KILO

**ADDITIONNEZ LES POINTS CORRESPONDANT À VOS RÉPONSES ET NOTEZ LE CHIFFRE DANS CETTE CASE.**



## — CONTRÔLEZ, GRÂCE À VOS RÉSULTATS, VOTRE RISQUE DE DEVENIR DIABÉTIQUE AU COURS DES DIX PROCHAINES ANNÉES

### En dessous de 7 points ▶ 1 %\*

Votre risque de développer un diabète de type 2 est faible. Cependant, votre état de santé peut évoluer. Pour préserver cet acquis, il vous faut maintenir de bonnes habitudes de vie en ayant recours à une alimentation saine et à une activité physique régulière.

### Entre 7 et 11 points ▶ 4 %\*

Une certaine prudence sera de mise, même si votre risque de devenir diabétique n'est que légèrement accru. Retrouvez tous les conseils pratiques pour bien manger et bien bouger au dos de cette plaquette et sur le site [www.contrelediabete.fr](http://www.contrelediabete.fr)

### De 12 à 14 points ▶ 17 %\*

Antécédents familiaux, surpoids ou manque d'activité physique : le diabète n'est pas une fatalité ! Il est important de faire preuve de vigilance concernant votre alimentation et votre activité physique. Retrouvez les conseils pratiques pour bien manger et bien bouger au dos de cette plaquette et sur le site [www.contrelediabete.fr](http://www.contrelediabete.fr), n'hésitez pas à contacter votre médecin traitant pour vous y aider.

### De 15 à 20 points ▶ 33 %\*

Un tiers des patients présentant ce grade de risque deviendront diabétiques au cours des 10 prochaines années. Ne sous-estimez pas cette situation. N'hésitez pas à vous faire accompagner par un professionnel de santé ou parlez-en à votre médecin.

### Plus de 20 points ▶ 50 %\*

Votre risque de développer un diabète de type 2 est élevé et il se peut que vous soyez déjà atteint de diabète. C'est le cas pour 35 % des personnes qui totalisent un score de plus de 20 points. Cependant, ce test ne remplace pas un diagnostic. Un rendez-vous avec votre médecin traitant est indispensable dans les meilleurs délais.

(\*) Un risque de 4 % signifie que 4 personnes sur 100 présentant un tel score peuvent devenir diabétiques de type 2 dans le courant des 10 années à venir.