

# 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 cardio-vasculaires 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 3,5 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 nécessaire 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 de la maladie. La production d'insuline du pancréas est défaillante (carence en insuline). Le taux de sucre dans le sang est irrégulier. Les conséquences de ce dysfonctionnement peuvent passer inaperçues. En France, 700 000 personnes ignorent leur diabète. Il apparaît à l'âge mûr, généralement à partir de 40 ans et lors de la vieillesse.

Son origine est souvent génétique. La présence de personnes diabétiques dans le cercle familial proche prédispose à la maladie et doit inciter à effectuer des dépistages réguliers. Le diabète a également des causes environnementales et culturelles. Des habitudes alimentaires trop riches ou déséquilibrées accentuent le risque. Le surpoids et l'obésité sont des facteurs aggravants de la maladie, car ils sont responsables de l'insulinorésistance, à plus forte raison si toute activité physique est absente.

# 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)



TESTEZ-VOUS  
SUR  
CONTRELEDIABETE.FR

Face au risque de diabète, vous pouvez vous protéger en équilibrant votre alimentation et en restant actif.



### VOS REPÈRES POUR BIEN MANGER :

**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  
**Alcool** : à limiter  
**Tabac** : faites-vous conseiller pour arrêter



### VOS REPÈRES POUR BIEN BOUGER :

**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.**

Pour plus d'informations : [www.contrelediabete.fr](http://www.contrelediabete.fr)



Association Française  
des Diabétiques

Des patients solidaires contre le diabète

Association Française des Diabétiques – 88 rue de la Roquette, 75544 Cedex 11

Fondée en 1938, l'Association Française des Diabétiques, reconnue d'utilité publique, est une fédération de patients regroupant 105 associations locales et 1 500 bénévoles. L'AFD agit pour contribuer à l'amélioration de la qualité de vie de toutes les personnes atteintes ou à risque de diabète. Le financement de ses actions dépend de la générosité publique. Pour plus d'informations : [www.afd.asso.fr](http://www.afd.asso.fr)

# DIABÈTE, NE VOUS LAISSEZ PAS ATTRAPER.

## TESTEZ-VOUS !



Association Française  
des Diabétiques

Des patients solidaires  
contre le diabète

700 000 PERSONNES SONT  
DIABÉTIQUES SANS LE SAVOIR.  
NE LAISSEZ PAS LA MALADIE  
DÉTÉRIORER VOTRE SANTÉ.

[CONTRELEDIABETE.FR](http://CONTRELEDIABETE.FR)



# LE DIABÈTE ET VOUS

## FAITES LE TEST

Calculez votre risque en 5 questions et 30 secondes.  
Ce test est fait pour vous, il vous renseignera sur vos prédispositions au diabète de type 2.



Question 1

Quel âge avez-vous ?

- Moins de 40 ans (0 point)
- Entre 40 et 65 ans (1 point)
- Plus de 65 ans (2 points)



Question 2

Connaissez-vous des diabétiques dans votre famille ?

- Non, aucun (0 point)
- Oui : grands-parents, tante, oncle ou cousin (2 points)
- Oui : père, mère, frère, sœur ou votre propre enfant (4 points)



Question 3

Découvrez votre Indice de masse corporelle (IMC).

Trouvez votre poids puis votre taille dans le tableau à droite. À l'intersection de leurs lignes respectives se trouve votre IMC.

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 KG

- Moins de 25 (0 point)
- Entre 25 et 30 (2 points)
- Plus de 30 (4 points)



Question 4

Lors de tests sanguins récents, vous a-t-on fait remarquer que votre taux de sucre était élevé ?

- Jamais ou pas de test récent (0 point)
- Une fois (2 points)
- Plus d'une fois (par exemple dans le cadre d'un diabète gestationnel) (4 points)



Question 5

Pratiquez-vous une activité physique ?

- Régulièrement : au minimum l'équivalent quotidien de 30 minutes de marche (0 point)
- De temps en temps : au maximum l'équivalent quotidien de 30 minutes de marche par jour (1 point)
- Jamais (2 points)

## RÉSULTATS



### VOUS AVEZ JUSQU'À 7 POINTS.

Votre risque de développer un diabète de type 2 est faible aujourd'hui. Pour préserver cet acquis, il vous faut maintenir de bonnes habitudes de vie. Ainsi, n'oubliez pas de conserver une alimentation saine et équilibrée ainsi que de pratiquer une activité physique chaque jour afin de prévenir le diabète. Mais votre état de santé actuel peut évoluer. Après 50 ans, faites surveiller régulièrement votre glycémie par votre médecin traitant.

### VOUS AVEZ ENTRE 8 ET 10 POINTS.

Un risque de diabète existe. Antécédents familiaux, surpoids ou manque d'activité physique, vous êtes touché par un ou plusieurs de ces facteurs de risque. Le diabète n'est pas une fatalité ! Agir contre l'hérédité n'est pas possible, être actif et manger sainement l'est ! Retrouvez tous nos conseils sur [www.contrelediabete.fr](http://www.contrelediabete.fr) et, lors d'une prochaine consultation, parlez-en avec votre médecin traitant.

### VOUS AVEZ 11 POINTS OU PLUS.

Le risque d'avoir un diabète de type 2 est élevé. Vous devez vous faire dépister rapidement. Rapprochez-vous de votre pharmacien afin de tester votre glycémie puis abordez avec votre médecin traitant les informations concernant votre risque. Il vous proposera de réaliser une prise de sang et, s'il y a lieu, de débiter un traitement adéquat.



Merci d'avoir réalisé ce test. Parlez-en à votre entourage. Il est aussi disponible sur [www.contrelediabete.fr](http://www.contrelediabete.fr)

Test conçu par l'AFD et le Pr Patrick Vexiau selon les recommandations de la Fédération Internationale du Diabète basées sur l'EBM (Evidence Based Medicine). Le résultat de ce test est une estimation d'un potentiel de risque et ne constitue ni un diagnostic ni une prévision de diagnostic. Pour cela consultez votre médecin traitant.