

# Prévenir le diabète, c'est possible !

Au quotidien, une adaptation de votre hygiène de vie peut prévenir ou retarder l'apparition du diabète de type 2.

## QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

Aujourd'hui en France, plus de 3,5 millions de personnes vivent avec un diabète.

C'est une maladie chronique caractérisée par la présence d'un **excès de sucre dans le sang**. Le sucre (glucose) qui est dosé dans le sang s'appelle **la glycémie**.

Le diabète apparaît lorsque le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline ou que l'organisme n'utilise pas correctement l'insuline qu'il produit.

**Le diabète de type 2** est une maladie silencieuse et peut se développer sans symptômes durant plusieurs années.



## A QUOI SERT LE GLUCOSE ?

C'est la principale source d'énergie de notre organisme. Les milliards de cellules de notre organisme ont besoin à tout moment d'énergie pour fonctionner.



## A QUOI SERT L'INSULINE ?

L'insuline est une des hormones sécrétées par le pancréas.

Elle régule l'utilisation du sucre par le corps. Sans insuline, le glucose ne peut pas pénétrer dans les cellules de l'organisme et reste donc dans la circulation sanguine, ce qui entraîne une élévation de la glycémie (hyperglycémie).

## IL EXISTE 2 TYPES PRINCIPAUX DE DIABÈTE :



**Le diabète de type 1** se manifeste souvent chez les sujets jeunes. Le pancréas est dans l'impossibilité totale de fournir l'insuline.

**Le diabète de type 2** survient généralement plus tardivement.

Il est la forme la plus répandue (95% des diabètes).

La maladie est favorisée par une baisse de sensibilité des cellules à l'insuline (insulino-résistance). Cela entraîne une augmentation des besoins en insuline. Les cellules sécrétrices du pancréas finissent par ne plus pouvoir y répondre.



**Non dépisté ou mal contrôlé, le diabète peut entraîner diverses complications dont :**



COEUR



VAISSEAUX



YEUX



REINS



PIEDS

## QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE ?

Les principaux facteurs de risque de **diabète de type 2\*** sont :



**Âge supérieur à 45 ans**



**Surpoids** : Indice de Masse Corporelle (IMC) supérieur ou égal à 25 kg/m<sup>2</sup>



**Sédentarité** : absence d'activité physique régulière (moins de 30 minutes, 3 fois par semaine)



**Origine géographique** : personne d'origine non caucasienne et/ou migrante ayant adopté un mode de vie occidental



**Antécédent personnel de diabète de la grossesse** ou d'accouchement à terme d'un enfant avec un poids de naissance supérieur à 4 kg



**Antécédent familial de diabète** : chez parent proche



**Anomalie de la régulation glycémique** : prédiabète (glycémie à jeun entre 1,10 g/l et 1,26 g/l)



**Hypertension artérielle**



**Anomalie des lipides sanguins**

\* définis par la Haute Autorité de Santé (HAS), 2015

**1 personne diabétique sur 3 ignore qu'elle souffre du diabète.**

**Si vous présentez plusieurs de ces facteurs de risque, parlez-en à votre médecin.**



## COMMENT DÉPISTER LE DIABÈTE ?

Par une prise de sang à jeun (sans avoir ni bu, ni mangé depuis 12h) prescrite par votre médecin.

Un diabète est diagnostiqué lorsque le taux de sucre dans le sang mesuré est **supérieur ou égal à 1,26 g/l**. Ce résultat doit être confirmé par une **2<sup>ème</sup> prise de sang**.



# COMMENT ÉVITER OU RETARDER L'APPARITION DU DIABÈTE DE TYPE 2 ?

## Adoptez une alimentation équilibrée

- Prendre le temps de manger assis à table, éviter le grignotage, diversifier les repas
- Consommer à chaque repas de tout mais en quantité adaptée
- Limiter la consommation d'aliments riches en graisses, sel ou sucre et d'alcool

### Un exemple d'assiette équilibrée

25%  
Viande ou Poisson  
ou Oeuf



50%  
Légumes



25%  
Féculents

## Pratiquez une activité physique régulière pour :



Au moins  
30 minutes  
d'activité physique  
par jour

- 1 Améliorer votre moral, votre sommeil et votre bien-être
- 2 Augmenter votre force musculaire
- 3 Maîtriser votre poids
- 4 Gérer votre tension artérielle et vos niveaux de cholestérol et de glucose

## Maintenez ces comportements protecteurs dans le temps

Découvrez les recommandations et conseils pour manger mieux et bouger plus sur : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Ce document a été réalisé par l'association Diabète Occitanie. Nos activités sont destinées aux professionnels de santé. L'association n'assure aucun accompagnement individuel des patients.

[www.diabeteoccitanie.org](http://www.diabeteoccitanie.org)