Fédération Française des Diabétiques

Semaine Nationale de Prévention

DIABÈTE & HÉRÉDITÉ

Ce qu'il faut savoir !

Le diabète, c'est quoi ?

Le diabète est une **maladie chronique** qui empêche le corps d'utiliser et de stocker correctement le sucre apporté par l'alimentation. Résultat : **le sucre s'accumule en excès dans le sang** (hyperglycémie chronique). Le diabète est diagnostiqué si la glycémie à jeun est égale ou supérieure à 1,26 g/l lors de 2 dosages successifs et lorsqu'elle est ≥ à 2 g/l à n'importe quel moment de la journée.

Il existe principalement **deux** types de diabète :

LE DIABÈTE DE TYPE 1 (DT1)
est une maladie auto-immune due à des facteurs génétiques et environnementaux nécessitant un traitement à l'insuline.[1]
Moins de 6 %
des personnes atteintes.

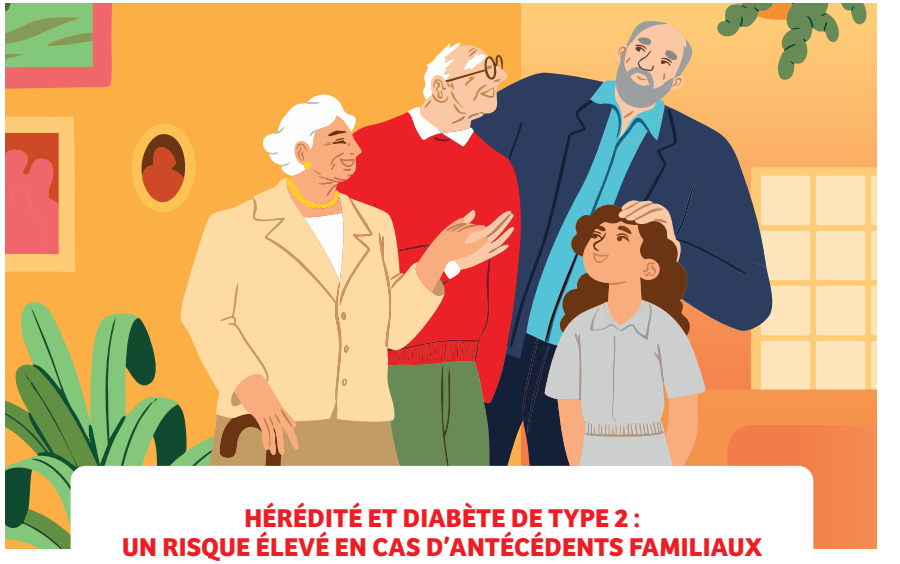
LE DIABÈTE DE TYPE 2 (DT2)
est une maladie qui évolue silencieusement, et dont les causes sont liées à différents facteurs notamment : antécédents familiaux, modes de vie. Son développement peut être prévenu ou retardé.
92 % des personnes atteintes.

Le **DIABÈTE GESTATIONNEL** concerne 16 % des femmes enceintes[2].
« LES DIABÈTES RARES » concernent 2 % des personnes atteintes (dont le diabète Mody).

En France, 4,3 millions de personnes vivent avec un diabète (6,3 % de la population)[3].

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 de développer un diabète de type 2 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 de diabète de type 2.[4]

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 ?

L'hérédité (plus d'infos à retrouver dans les pages précédentes).

L'âge : la moyenne d'âge des personnes vivant avec un diabète est de **65 ans.**[5]

Le sexe : les hommes sont plus touchés, sauf en Outre-mer.[6]

Le diabète gestationnel : avoir eu un diabète pendant la grossesse 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.

Facteurs non modifiables

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 %[7] 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.

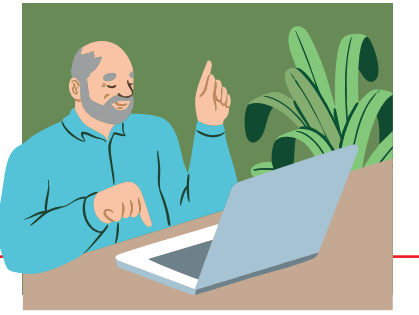
Mangez 5 fruits et légumes par jour.

Augmentez les 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.[8]

Alimentation équilibrée



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

Et faites le test papier ou en ligne : contrelediabete.federationdesdiabetiques.org/

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

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

Le questionnaire FINDRISC (Finnish Diabetic Risk Score), il permet d'évaluer votre risque de développer un diabète de type 2. Si vos résultats vous y incitent, nous vous conseillons d'effectuer un diagnostic complet auprès de 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 ?

HOMME

- ○ Moins de 94 cm **(0 POINT)**
- ○ 94-102 cm **(3 POINTS)**
- ○ Plus de 102 cm **(4 POINTS)**

FEMME

- ○ Moins de 80 cm **(0 POINT)**
- ○ 80-88 cm **(3 POINTS)**
- ○ Plus de 88 cm **(4 POINTS)**

Le tour de taille donne une image simple de l'excès de graisse accumulé au niveau de l'abdomen.
La mesure du tour de taille est réalisée dans des conditions précises :
- sans vêtements, directement sur la peau ;
- debout les pieds joints, avec les bras relâchés de chaque côté du corps ;
- à la fin d'une expiration normale.
Prenez la mesure en plaçant un mètre ruban horizontalement, à mi-distance entre la partie inférieure de la dernière côte et la partie la plus haute de l'os du bassin.[9]

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

- ○ Oui **(0 POINT)**
- ○ Non **(2 POINTS)**

5 À quelle fréquence 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 artérielle ?

- ○ Non **(0 POINT)**
- ○ Oui **(2 POINTS)**

7 Vous a-t-on déjà découvert un taux de sucre élevé dans le sang ?

- ○ Non **(0 POINT)**
- ○ Oui **(5 POINTS)**

8 Quel est votre Indice de Masse Corporelle (IMC) ?

- ○ Moins de 25 kg/m² **(0 POINT)**
- ○ Entre 25 et 30 kg/m² **(1 POINT)**
- ○ Plus de 30 kg/m² **(3 POINTS)**

L'IMC est calculé de la façon suivante : poids corporel (en kg) divisé par la taille (en m) au carré. Calculez votre IMC à l'aide du tableau ci-contre.

CALCULEZ VOTRE IMC

TAILLE EN MÈTRE	POIDS EN KILO															
	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
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	28	39	41
1,70	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	28	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

Additionnez les points correspondant à vos 8 réponses, et découvrez le résultat de votre risque

MOINS 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 variée et équilibrée et à une activité physique régulière !

DE 7 À 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 des moyens de prévention : **il est important d'être vigilant concernant votre alimentation et votre fréquence d'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 personnes présentant ce niveau 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 prise de sang à réaliser à jeun). **Une visite médicale est indispensable dans les meilleurs délais.**

Fédération Française des Diabétiques

La Fédération Française des Diabétiques est une association de patients, au service des patients et dirigée par des patients.

Avec son réseau d'environ 100 associations et délégations locales réparties sur l'ensemble du territoire, la Fédération a pour vocation de représenter plus de 4 millions de personnes atteintes d'un diabète. Fondée en 1938, reconnue d'utilité publique en 1976 et agréée depuis 2007 par le ministère de la Santé pour la représentation des usagers, elle est totalement indépendante de toute institution publique, de tout organisme ou entreprise privée, et de toute corporation professionnelle.

La Fédération Française des Diabétiques s'est donné trois missions sociales :

- Informer, accompagner et prévenir : les personnes atteintes de diabète, leur entourage et toutes les personnes à risque.
- Défendre individuellement et collectivement les droits des patients.
- Soutenir la recherche et l'innovation pour améliorer la qualité de vie des patients.

Pour nous contacter : **contact@federationdesdiabetiques.org / 01 40 09 24 25**

Rendez-vous sur **contrelediabete.federationdesdiabetiques.org**

Conception et réalisation : agence 5e étage / Image de couverture réalisée à l'aide de l'intelligence artificielle.

Sources :

1 Inserm. *Diabète de type 1 : Une maladie auto-immune de plus en plus fréquente*. www.inserm.fr. Consulté le 13 mars 2025.

2 Inserm. Enquête nationale périnatale : résultats de l'édition 2021. presse.inserm.fr. Consulté le 13 mars 2025.

3 Assurance Maladie. Data pathologies. data.ameli.fr. Consulté le 13 mars 2025.

4 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.

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

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

7 Santé Publique France. Diabète des personnes âgées. www.santepubliquefrance.fr. Consulté le 13 mars 2025.

8 Manger Bouger. www.mangerbouger.fr

9 Assurance Maladie. Surpoids et obésité : calcul d'IMC et bilan médical. www.ameli.fr. Consulté le 13 mars 2025.

Cette brochure est à visée pédagogique et ne remplace pas un avis médical.
Consultez un professionnel de santé pour toute question.