

Ai-je un risque de devenir diabétique et comment m'en protéger ?

Méconnu et silencieux, le diabète de type 2 est une maladie chronique, souvent découverte tardivement. Cependant, il est possible dans de nombreux cas de prévenir, ou du moins retarder, son apparition en adoptant de bonnes habitudes alimentaires, en perdant du poids et en faisant régulièrement de l'exercice.

Quels sont les facteurs de risque du diabète de type 2 ?

Le diabète de type 2 est d'origine génétique et largement influencé par l'environnement.

Si l'un des deux parents a développé un diabète de type 2, le risque de devenir diabétique est d'environ 40 % ; il monte à 70% si les deux parents sont atteints. Des facteurs liés au mode de vie comme la sédentarité, le surpoids et l'obésité (avec une surcharge graisseuse abdominale) favorisent l'apparition du diabète de type 2 chez les personnes génétiquement prédisposées.

D'autres facteurs peuvent également intervenir : ainsi, dans le cas d'un diabète gestationnel, c'est-à-dire un diabète qui apparaît au décours de la grossesse et qui disparaît après l'accouchement, la mère présente un risque supérieur de développer un diabète de type 2 par la suite.

Et si je suis à risque, quelle sera ma surveillance ?

Si vous avez un ou plusieurs des facteurs de risque décrits ci-dessus, votre médecin vous recommandera des mesures qui permettront de prévenir ou du moins retarder l'apparition du diabète. Il réalisera aussi un dépistage du diabète en dosant votre glycémie à jeun. Ce dépistage doit être systématique à partir de 40 ans chez les personnes ayant un ou plusieurs facteurs de risque de diabète de type II.

Si votre glycémie à jeun est

Si votre glycémie est supérieure à 1g et inférieure à 1,26g, la surveillance devra être plus rapprochée.

Pour rappel, on parle de diabète quand la glycémie à jeun est supérieure ou égale à 1,26g.

□

Comment peut-on prévenir le diabète de type 2 ?

Il est tout à fait possible de prévenir ou de retarder l'apparition d'un diabète de type 2, surtout si vous savez faire partie des personnes « à risque ». Il est pour cela essentiel de connaître votre « capital santé » : hérédité, poids actuel et poids à la naissance...

Pour mémoire, une perte de poids de 7% accompagnée de 2H30 de sport par semaine, et d'une alimentation riche en fibres et à faible teneur en graisses notamment en graisses saturées, permet une réduction de 58 % du risque d'apparition du diabète.

La mise en place des mesures hygiéno-diététiques correctives peuvent être nécessaires. Celles-ci impliquent notamment de :

- **Surveiller votre poids** : un tour de taille élevé (102 cm chez l'homme, 88 cm chez la femme) augmente les risques de

développer un diabète de type 2. Maîtriser votre poids est donc nécessaire. Cela vous permettra également de réduire votre hypertension, votre taux de cholestérol ainsi que les risques d'arthrose et d'accidents cardio-vasculaires...

- **Bouger** : une activité physique régulière réduit les risques de développer un diabète de type 2. En outre, faire régulièrement de l'exercice physique est également bénéfique sur le plan cardio-vasculaire ; cela limite le stress, permet de combattre la déprime et améliore votre condition physique générale. Actuellement, il est recommandé de faire 2h30 de sport par semaine, réparties en plusieurs séances d'au moins 30 minutes.
- **Éviter les graisses (lipides)** : elles interfèrent avec le métabolisme des sucres (glucides). Aussi, pour prévenir le diabète, il est préférable d'en consommer peu. Il est préférable de diminuer :
 - les graisses d'origine animale (viandes rouges, œufs, charcuteries, fromages, beurre, crème fraîche),
 - mais aussi les aliments frits, les cacahuètes et autres oléagineux (les chips, les chocolats, les glaces, les pâtisseries, viennoiseries ou biscuits apéritifs).
- **Éviter les sucres rapides** : gâteaux, bonbons, glaces, boissons sucrées, jus de fruits, sodas, sucre en morceaux et en poudre augmentent les risques de développer un diabète de type 2.
- **Privilégier les sucres lents et les fibres alimentaires** : pâtes, pommes de terre, riz et légumes secs (lentilles, pois chiches...). Les fibres alimentaires présentes surtout dans les légumes cuits et les fruits présentent de nombreux avantages : absorbées par l'intestin, elles captent une partie des sucres et des graisses alimentaires, ralentissent l'absorption des sucres rapides et évitent les pics glycémiques qui épuisent le pancréas.

Pour vous aider, vous pouvez noter vos progrès : cela vous motivera pour continuer . Aussi, n'hésitez pas à demander de l'aide à votre

médecin.

Si vous avez plus de 40 ans, que vous êtes en surpoids et que vous avez des antécédents familiaux de diabète de type 2, vous êtes à risque de développer cette maladie à votre tour. Souvent, les symptômes se manifestent lorsqu'il est trop tard. Vous pouvez préserver votre qualité de vie et prévenir ou retarder l'apparition du diabète de type 2 en apportant de petits changements à vos habitudes quotidiennes. N'hésitez pas à en parler à votre médecin. Vous pouvez également vous rapprocher d'une association de patients pour obtenir plus d'informations, par exemple l'Association Française des Diabétiques (AFD) :
- 01 40 09 24 25.

□