

Diabète de type 2

Connaître les risques, c'est maîtriser les réponses

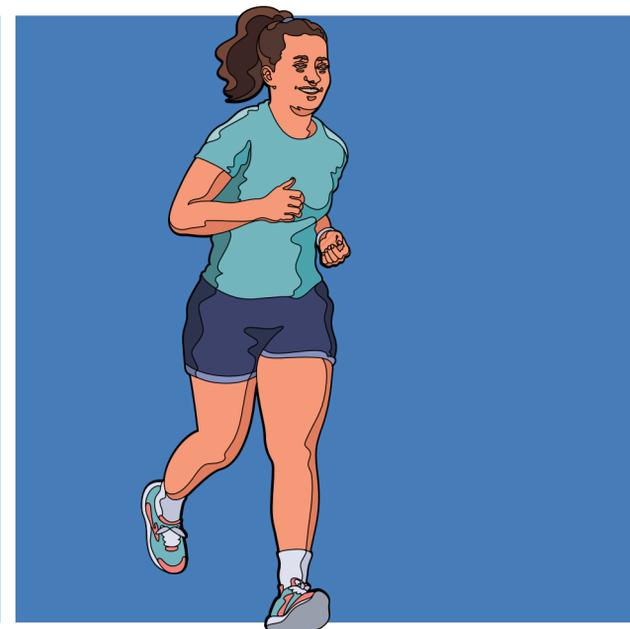


journée mondiale du diabète
14 Novembre

Le diabète de type 2 représente plus de 90% de l'ensemble des cas de diabète. Il peut se développer de manière silencieuse, avec des symptômes qui passent inaperçus.

S'il n'est pas détecté et traité à temps, le diabète peut entraîner de **graves complications**.

Il existe plusieurs **facteurs de risque** qui augmentent la probabilité de développer un diabète de type 2. **Connaître ces risques et savoir comment agir peut retarder ou prévenir l'apparition de cette condition.**



Près de 1
personne sur
2 atteinte de
diabète ignore sa
condition.



Connaître son risque



Antécédents familiaux : Si un parent, un frère ou une sœur, est atteint de diabète, votre risque augmente.



Le poids : Le surpoids ou l'obésité augmentent votre risque de développer un diabète de type 2



L'âge : Le risque de développer un diabète de type 2 augmente avec l'âge, en particulier après 45 ans.



L'origine ethnique : Certaines ethnies sont plus à risque, notamment les personnes originaires d'Afrique subsaharienne, les Afro-Caribéens et les populations provenant d'Asie du sud.



L'inactivité : L'inactivité physique peut contribuer à la prise de poids et à la résistance à l'insuline.



Le diabète gestationnel : Les femmes ayant eu le diabète pendant leur grossesse présentent un risque plus élevé.

Comment réagir

Dans de nombreux cas, des **habitudes alimentaires saines et une activité physique régulière** peuvent contribuer à réduire le risque de développer un diabète de type 2.

Alimentation : Privilégiez les céréales complètes, les protéines maigres et beaucoup de fruits et de légumes. Limitez les sucres et les graisses saturées (comme la crème, le fromage, le beurre).

Activité physique : Évitez de rester assis trop longtemps et privilégiez le mouvement. Visez au moins 150 minutes d'activité d'intensité modérée par semaine (comme la marche rapide, le jogging, le vélo, etc.).

Surveiller : Surveillez les signes possibles du diabète tels qu'une soif excessive, des mictions fréquentes, une perte de poids inexplicquée, une cicatrisation lente des plaies, une vision floue et un manque d'énergie. Si vous présentez l'un de ces symptômes ou si vous appartenez à un groupe à haut risque, consultez un professionnel de la santé.



Connaissez-vous les risques ?
worlddiabetesday.org/prevention

#JournéeMondialeDuDiabète #ConnaîtreLesRisques