



## PRÉVENTION DU DIABÈTE

# PRÉVENIR LE DIABÈTE DE TYPE 2.

En cas de prédiabète ou de risque de diabète de type 2, une identification et des mesures précoces peuvent retarder l'apparition de la maladie de plusieurs années, voire l'empêcher. Un style de vie sain est alors essentiel.

### EST-IL POSSIBLE DE PRÉVENIR LE DIABÈTE DE TYPE 2?

Des études ont montré que les personnes à risque pouvaient éviter l'apparition de cette maladie en prenant les mesures préventives suivantes:

- › adopter un mode de vie sain;
- › avoir une activité physique régulière;
- › se nourrir de manière équilibrée;
- › perdre du poids si nécessaire.

Certaines études scientifiques indiquent qu'il est possible de prévenir le diabète de type 2 en arrêtant de fumer. Néanmoins, des résultats complémentaires sont encore nécessaires. Quoi qu'il en soit, les bonnes raisons de dire adieu au tabac ne manquent pas. Les personnes qui ne fument pas ou qui ont arrêté réduisent leur risque de souffrir d'un infarctus ou d'un AVC et évitent de nombreux autres problèmes de santé.

### QUELS SONT LES FACTEURS AUGMENTANT LE RISQUE DE DÉVELOPPER UN DIABÈTE DE TYPE 2?

Les facteurs de risque sont multiples:

- › le surpoids ou l'obésité, en particulier lorsque la graisse est localisée au niveau de l'abdomen (et pas seulement aux hanches, aux cuisses et aux fesses);
- › le manque d'activité physique;
- › le tabagisme;

- › des membres de la famille diabétiques;
- › un diabète pendant la grossesse (diabète gestationnel).

### OUTRE CE QUESTIONNAIRE, DES TESTS MÉDICAUX PLUS POUSSÉS SONT-ILS DISPONIBLES?

Oui, trois tests différents permettent aux médecins d'établir si une personne est déjà prédiabétique ou sur le point de contracter un diabète de type 2. Tous trois mesurent la glycémie, appelée aussi taux de glucose, mais de manière différente. Si ces tests peuvent s'avérer utiles pour détecter un risque de diabète, ils ne sont pas indiqués pour tout le monde; la décision à cet égard revient à votre médecin ou à votre thérapeute. Les personnes concernées sont souvent en surpoids et cumulent encore d'autres facteurs de risque, par exemple un diabète apparu durant la grossesse (diabète gestationnel) ou une prédisposition génétique (familiale). Lorsque le test sanguin révèle une glycémie supérieure à la normale, mais inférieure à celle d'une personne diabétique, on parle de prédiabète. Les personnes atteintes de prédiabète ont une forte probabilité de devenir diabétiques.

#### TEST DE GLYCÉMIE À JEUN

Ce test qui détermine le taux de glycémie est effectué sur une patiente ou un patient qui n'a rien mangé ni bu (hors mis de l'eau) depuis huit heures.

## TEST DE TOLÉRANCE AU GLUCOSE

Avant ce test, la patiente ou le patient doit avoir jeûné durant huit à douze heures. Elle ou il ingère une boisson sucrée avec une teneur en sucre définie. Une prise de sang effectuée deux heures plus tard indique les valeurs glycémiques.

## TEST DE L'HÉMOGLOBINE GLYQUÉE (OU TEST HbA1c)

Pour cet examen, le fait d'avoir mangé ou non n'a aucune importance, le test sanguin mesurant le taux de glycémie moyen durant les deux à trois mois précédents.

## QUE FAIRE SI ON M'A DIAGNOSTIQUÉ UN PRÉDIABÈTE?

Si vous avez un début de diabète, vous devriez changer votre mode de vie pour stopper l'évolution de la maladie et prendre les mesures suivantes:

- › **Perdre du poids** si vous êtes en surpoids (IMC ou rapport hanches/taille). Si vous réduisez votre poids de 5 à 10 %, vous diminuez fortement les risques. Une personne de 100 kg devrait donc perdre cinq à dix kg.
- › **Bien manger.** Privilégiez les fruits, les légumes et les produits laitiers maigres. Réduisez votre consommation de viande, d'aliments sucrés et de céréales raffinées. Proscrivez les sodas, les jus de fruits et les autres boissons sucrées. Cuisinez avec le plus de produits frais possible.
- › **Activité physique.** Pratiquez une activité physique au moins 30 minutes par jour, de manière à augmenter le rythme cardiaque et à provoquer une légère transpiration. Nul besoin de se rendre dans un centre de fitness ou de suivre un entraînement intense: marcher, jardiner ou danser sont des activités bénéfiques pour la santé. Des séances de musculation supplémentaires permettent d'optimiser le métabolisme des glucides.
- › **Arrêter de fumer.** Si vous fumez, demandez à votre médecin ou à votre thérapeute de vous conseiller et de vous indiquer la meilleure méthode pour arrêter. Le taux de rechute est nettement inférieur si l'on se fait aider ou si l'on suit un traitement.

- › **Prenez vos médicaments.** Si votre médecin ou votre thérapeute vous a prescrit des médicaments, prenez-les régulièrement en respectant les indications, en particulier lorsqu'ils réduisent la pression artérielle et le taux de cholestérol. En effet, les personnes prédiabétiques ou diabétiques sont notamment exposées à un risque accru d'infarctus du myocarde ou d'accident vasculaire cérébral. D'où l'importance de ces médicaments.

## LUTTEZ CONTRE LE RISQUE DE DIABÈTE EN COURANT, EN NAGEANT OU EN DANSANT

**SWICA vous aide à prendre les choses en main afin que vous restiez en bonne santé.**

Il n'est pas facile de changer son mode de vie et de s'y tenir. SWICA vous offre un soutien à plusieurs niveaux afin d'augmenter vos chances de réussite. En tant qu'organisation de santé, SWICA s'engage pour que les personnes concernées identifient leur risque de diabète et agissent en conséquence. Elle met ainsi à disposition des tests sous forme de questionnaire et propose des contributions financières dans le domaine de l'activité physique, du mouvement, de l'alimentation, de la détente et du bien-être. De plus, les spécialistes médicales et médicaux de santé<sup>24</sup> se tiennent à votre disposition pour répondre à vos questions ou vous prodiguer des conseils personnalisés. N'hésitez pas à profiter des consultations diététiques, de promotion du mouvement et en cas de problèmes psychologiques.

Téléphone +41 44 404 86 86