

# Définition

Le **diabète** se caractérise par une hyperglycémie chronique, c'est-à-dire un excès de sucre dans le sang et donc un taux de glucose (glycémie) trop élevé.

# Les types

Il existe 3 principaux types de diabète :

Diabète de type 1, diabète de type 2 et gestationnel.

Dans le diabète de type 2, l'âge joue un rôle important, tout comme l'hérédité et le style de vie.

## Je suis à risque de diabète si...

- J'ai plus de 45 ans
- Un de mes parents est diabétique
- Mon médecin m'a déjà alerté sur un taux de sucre dans le sang (glycémie) un peu élevé
- Je suis en surpoids (indice de masse corporelle > 28 kg/m<sup>2</sup>)
- J'ai déjà fait un diabète pendant ma grossesse (gestationnel)



Ces changements **d'habitudes de vie**, peuvent permettre la **prévention du diabète** de type 2, ou du moins en retarder l'apparition, ainsi que les complications associées.

**Parlez-en avec votre médecin !**

Soutenu et financé par  
   
République Française  
Liberté  
Égalité  
Fraternité  
ars  
Agence Régionale de Santé  
Île-de-France



✉ contact@ser-diabete-idf.org  
💻 ser-diabete-idf.org



©2024 Document réalisé par l'équipe du SER Diabète IDF et ses partenaires. Conception graphique et impression : 

**Prévenir le Diabète**  
C'est possible !

**ser-diabete-idf.org**

# 5 conseils pour prévenir le diabète



## Adopter un bon équilibre alimentaire

- Consommer des aliments variés
- Manger 5 fruits et légumes par jour
- Optimiser votre consommation de fibres
- Diminuer votre consommation d'aliments gras et salés
- Limiter votre consommation d'alcool
- Ajuster vos portions

## Surveiller le poids

- Calculer votre indice de masse corporelle (IMC= (Taille\*Taille) / poids )

## Adopter une activité physique adaptée et régulière

- L'activité physique est une composante essentielle du maintien de la santé. Elle participe à notre bien-être au quotidien
- Pratiquer 30 minutes d'activité physique dynamique journalière
- La pratique peut être répartie en plusieurs fois sur la journée (par exemple par tranche de 10 minutes)
- L'activité physique est une excellente façon de diminuer le stress, gérer votre tension artérielle et les niveaux de cholestérol et de glucose

## Eviter le stress

- Privilégier un sommeil réparateur
- Être actif

## Essayer d'arrêter le tabac

- Si vous fumez, il n'est jamais trop tard pour cesser

# les signes d'alerte du diabète



Voici quelques signes avant-coureurs du diabète qui devraient inciter à consulter son médecin sans tarder afin de réaliser une mesure de la glycémie à jeun :



FATIGUE



SOIF INTENSE



URINES ABONDANTES



IRRITABILITÉ



ÉTOURDISSEMENTS



PERTE DE POIDS



La prévention  
passe aussi  
par le dépistage !



FAIM EXAGÉRÉE