

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

JE NE LAISSE PAS LE DIABÈTE DÉTÉRIORER MA SANTÉ

Le diabète se caractérise par un taux de sucre trop élevé dans le sang : une hyperglycémie liée à un mauvais fonctionnement du pancréas. Non dépisté ou mal contrôlé, le diabète détériore le fonctionnement des organes vitaux et entraîne de graves problèmes de santé : cécité, insuffisance rénale, maladies cardio-vasculaires ou amputation. Le sucre abîme les parois des vaisseaux sanguins qui nourrissent tous les tissus en oxygène et en éléments nutritifs. Sans prise en charge, les conséquences du diabète participent à diminuer l'espérance de vie. Aujourd'hui, plus de 12 000 calédoniens en sont atteints.

2 FORMES DE DIABÈTE

► **LE DIABÈTE DE TYPE 1 EST UNE FORME IMMÉDIATEMENT DIAGNOSTIQUÉE**
Rare, elle se manifeste souvent dès le plus jeune âge. Le pancréas est dans l'impossibilité totale de fournir l'insuline, l'hormone qui régule l'utilisation du sucre par le corps. Ses symptômes invalidants déterminent un traitement d'urgence immédiat. L'injection d'insuline est nécessaire à la vie des malades.

► **LE DIABÈTE DE TYPE 2, UN DIABÈTE QUI VIT CACHÉ**
Le diabète de type 2 est la forme la plus répandue et la plus insidieuse de la maladie. Son origine est double. Il existe une fragilité familiale du pancréas (la production d'insuline est défaillante). Cette fragilité est aggravée par le surpoids et l'obésité (responsables de l'insulinorésistance). Le taux de sucre dans le sang augmente.

La présence de personnes diabétiques dans le cercle familial proche prédispose à la maladie et doit inciter à effectuer des dépistages réguliers, surtout si on a des kilo en trop, avec des habitudes alimentaires trop riches et une activité physique faible. Les conséquences de ce dysfonctionnement peuvent passer inaperçues. En NC, 8 000 personnes ignorent leur diabète. Il apparaît à l'âge mûr, généralement à partir de 40 ans et plus.

1,26 g/l à jeun

Un diabète est avéré lorsqu'à deux reprises le taux de sucre dans le sang est supérieur ou égal à 1,26 g/l.

Définition du diabète selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

**FACE AU RISQUE DE DIABÈTE,
JE PEUX ME PROTÉGER
EN ÉQUILIBRANT MON ALIMENTATION
ET EN RESTANT ACTIF**

MES REPÈRES POUR BIEN MANGER :

- **Fruits et légumes** : au moins 5 par jour
- **Produits laitiers** : 3 par jour (3-4 pour les enfants ou les adolescents)
- **Féculents** : à chaque repas et selon l'appétit
- **Viande, poisson, oeuf** : 1 à 2 fois par jour
- **Matières grasses** : à limiter
- **Produits sucrés** : à limiter
- **Sel** : à limiter
- **Eau** : à volonté pendant et entre les repas
- **Alcool** : à limiter
- **Tabac** : je me fais conseiller pour arrêter

MES REPÈRES POUR BIEN BOUGER :

- Activité physique n'est pas forcément synonyme de sport !**
- Marcher rapidement, monter des escaliers, faire du ménage, jardiner, aller chercher les enfants à l'école à pied, faire une balade en famille, aller chercher le pain à vélo plutôt qu'en voiture...
 - L'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour permet de diminuer le risque de développer un diabète de type 2.

Pour plus d'informations :

Centre d'Éducation
Agence sanitaire et sociale de la Nouvelle-Calédonie
16 rue Gallieni
BP P4 – 98851 Nouméa cedex
Tél 26 90 61
www.ass.nc



LE DIABÈTE SE CACHE !
8 000 CALÉDONIENS NE SAVENT PAS QU'ILS SONT DIABÉTIQUES
ÇA POURRAIT ÊTRE MOI !



SAVOIR PERMET D'AGIR...
ET D'ÉVITER LES COMPLICATIONS

JE TESTE MON RISQUE

Pour tous renseignements :
Tél : 26.90.61
cedd@ass.nc
16 rue Gallieni
Centre ville de Nouméa

Centre
d'éducation



LE DIABÈTE ET MOI

JE FAIS LE TEST

JE CALCULE MON RISQUE EN 5 QUESTIONS ET 30 SECONDES.
CE TEST EST FAIT POUR MOI, IL ME RENSEIGNERA SUR MES PRÉDISPOSITIONS AU DIABÈTE DE TYPE 2.



QUESTION 4

Je découvre mon Indice de Masse Corporelle (IMC).

Je trouve mon poids puis ma taille dans le tableau ci-dessous.
À l'intersection de leurs lignes respectives se trouve mon IMC.

	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	
TAILLE EN MÈTRE	1,75	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	41	
	1,70	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38	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	
		50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	

POIDS EN KILO



- Moins de 25 (0 point)
- Entre 25 et 30 (2 points)
- Plus de 30 (4 points)



QUESTION 1

Mon âge ?

- Moins de 40 ans (0 point)
- Entre 40 et 65 ans (1 point)
- Plus de 65 ans (2 points)

QUESTION 2

Est-ce que je connais des diabétiques dans ma famille ?

- Non, aucun (0 point)
- Oui : grands-parents, tante, oncle ou cousin (2 points)
- Oui : père, mère, frère, soeur ou mon propre enfant (4 points)

QUESTION 3

Lors de tests sanguins récents, m'a-t-on fait remarquer que mon taux de sucre était élevé ?

- Jamais ou pas de test récent (0 point)
- Une fois (2 points)
- Plus d'une fois (par exemple dans le cadre d'un diabète gestationnel) (4 points)

QUESTION 5

Est-ce que je pratique une activité physique ?

- Régulièrement : au minimum l'équivalent quotidien de 30 minutes de marche (0 point)
- De temps en temps : au maximum l'équivalent quotidien de 30 minutes de marche (1 point)
- Jamais (2 points)

RÉSULTATS

J'AI JUSQU'À 7 POINTS.

Mon risque de développer un diabète de type 2 est faible aujourd'hui.

Pour préserver cet acquis, il me faut maintenir de bonnes habitudes de vie. Ainsi, je n'oublie pas de conserver une alimentation saine et équilibrée, ainsi que de pratiquer une activité physique chaque jour, afin de prévenir le diabète. Mais mon état de santé actuel peut évoluer. Après 50 ans, je fais surveiller régulièrement ma glycémie par mon médecin traitant.

J'AI ENTRE 8 ET 10 POINTS.

Un risque de diabète existe.

Antécédents familiaux, surpoids ou manque d'activité physique, je suis touché(e) par un ou plusieurs de ces facteurs de risque. Le diabète n'est pas une fatalité ! Agir contre l'hérédité n'est pas possible, être actif et manger sainement l'est ! Je retrouve tous les conseils sur www.ass.nc ou www.contrelediabete.fr et, lors d'une prochaine consultation, j'en parle avec mon médecin traitant.

J'AI 11 POINTS OU PLUS.

Le risque d'avoir un diabète de type 2 est élevé.

Je dois me faire dépister rapidement. Je me rapproche de mon médecin afin de tester ma glycémie et j'aborde avec lui les informations concernant mon risque. Il me proposera de réaliser une prise de sang et, s'il y a lieu, de débiter une prise en charge adéquate.

Je parle de ce test à mon entourage.

Il est aussi sur www.ass.nc ou www.contrelediabete.fr

Test conçu par la Fédération Française des Diabétiques et le Pr Patrick Vexiau selon les recommandations de la Fédération Internationale du Diabète basé sur l'EBM (Evidence Based Medicine). Le résultat de ce test est une estimation d'un potentiel de risque et ne constitue ni un diagnostic ni une prévision de diagnostic. Pour cela, je consulte mon médecin traitant.

