

Facteurs de risque du diabète de type 2

- Être âgé(e) de 40 ans ou plus ;
- Avoir un membre de sa famille immédiate (parent, frère ou sœur) atteint de diabète de type 2 ;
- Appartenir à un groupe ethnique à risque élevé, ayant des origines africaines, arabes, asiatiques, hispaniques, autochtones ou sud-asiatiques ou ayant un faible statut socioéconomique ;
- Avoir des antécédents de prédiabète (intolérance au glucose ou anomalie de la glycémie à jeun) ;
- Présenter des signes de complications du diabète touchant notamment les yeux, les nerfs ou les reins ;
- Être atteint d'une maladie cardiaque ;
- Avoir des antécédents de diabète gestationnel ;
- Avoir une tension artérielle élevée ;
- Avoir un taux de cholestérol élevé ;
- Avoir un excès de poids, particulièrement au niveau de l'abdomen ;
- Avoir donné naissance à un bébé ayant un poids à la naissance supérieur à 4 kg (9 lb) ;
- Être atteint d'apnée obstructive du sommeil ;
- Avoir des antécédents d'utilisation de glucocorticoïdes.

Ne serait-ce pas idéal si le corps humain disposait d'un système d'alerte précoce nous indiquant quand un problème de santé pourrait se développer ? Le prédiabète nous prévient du risque, il nous donne l'opportunité de modifier notre avenir.

Le prédiabète se caractérise par une glycémie plus élevée que la normale sans être suffisamment élevé pour justifier un diagnostic de diabète de type 2 (c'est-à-dire une glycémie à jeun de 7,0 mmol/L ou plus ou un A1C de 6,5 % ou plus). Une grande proportion des personnes atteintes de prédiabète développent un diabète de type 2.

Il est important de reconnaître le prédiabète parce que des recherches ont révélé que certaines complications à long terme associées au diabète, comme les maladies cardiaques, peuvent se développer à ce stade.

Facteurs de risque

Comme le diabète de type 2, le prédiabète peut être présent sans que vous le sachiez. Il est donc primordial de connaître vos facteurs de risque et d'effectuer des tests de dépistage. Ceci est particulièrement important si votre prédiabète s'inscrit dans le cadre d'un « syndrome métabolique », à savoir si vous avez également une tension artérielle élevée, des taux élevés de LDL-C (« mauvais » cholestérol) et de triglycérides, un faible taux de HDL-C (« bon » cholestérol) et une obésité abdominale.

Le risque de diabète de type 2 augmente avec l'âge. Si vous avez 40 ans et plus ou si vous êtes un individu à haut risque d'après le calculateur de risque*, Diabète Canada vous recommande d'effectuer, tous les trois ans, un dépistage du diabète par la mesure de la glycémie à jeun et/ou du HbA1C. Si vous présentez des facteurs de risque supplémentaires qui augmentent la probabilité de développer un diabète de type 2, vous devez être testé plus fréquemment ou de débiter le dépistage régulier plus tôt.



* Le calculateur canadien du risque de diabète (CANRISK)

Les bonnes nouvelles

La recherche a révélé que les personnes atteintes de prédiabète pouvaient prévenir ou retarder le développement du diabète de type 2 en contrôlant leur glycémie. On peut abaisser sa glycémie en apportant de simples changements à son mode de vie, comme une augmentation de l'activité physique et l'adoption d'un plan alimentaire sain, faible en matières grasses.

Une perte de poids modeste (de 5 à 10 pour cent du poids corporel initial), obtenue suite à l'adoption d'une alimentation saine et de la pratique régulière de l'activité physique, peut améliorer considérablement votre santé et votre qualité de vie.

Si la modification de votre mode de vie ne suffit pas pour normaliser votre glycémie, il est possible que votre équipe de soins de santé vous recommande une médication orale.

Comme le prédiabète augmente le risque de maladies cardiaques et d'accident vasculaire cérébral, votre médecin pourrait vous prescrire un traitement ou vous offrir des conseils sur les facteurs de risque cardiovasculaires, comme le tabagisme, l'hypertension artérielle et un taux de cholestérol élevé.

Il est important de se rappeler que le prédiabète n'évolue pas nécessairement vers le diabète. Si vous êtes atteint de prédiabète, en prenant les moyens nécessaires pour contrôler votre glycémie, vous pouvez prévenir le diabète de type 2 et ainsi modifier votre avenir.



Articles connexes : *Le diabète, L'essentiel sur le diabète de type 2, Bienfaits de l'activité physique, Gestion du poids et diabète, Principes de base.*

**DIABÈTE
CANADA**

diabetes.ca | 1-800 BANTING (226-8464) | info@diabetes.ca

Diabète Canada transforme l'invisibilité de l'épidémie du diabète en quelque chose de visible et de prioritaire. Onze millions de Canadiens vivent avec le diabète ou le prédiabète. C'est le moment de Mettre Fin au Diabète – à ses impacts sur la santé, mais aussi aux reproches, à la honte et à la désinformation qui y sont associés. Diabète Canada s'associe aux Canadiens afin de Mettre Fin au Diabète par le biais de l'éducation et de services de soutien, de ressources pour les professionnels de la santé, de plaidoyers aux gouvernements, écoles et employeurs, ainsi qu'en subventionnant la recherche afin d'améliorer les traitements et trouver un remède.

Ce document reflète les Lignes directrices de pratique clinique 2018 de Diabète Canada. © 2018 Association canadienne du diabète. L'Association canadienne du diabète est le propriétaire enregistré du nom Diabète Canada. 124000 10/19