



Conseil Scientifique
Domaine de la Santé

**VERSION
PATIENTS**

PRISE EN CHARGE DU DIABÈTE

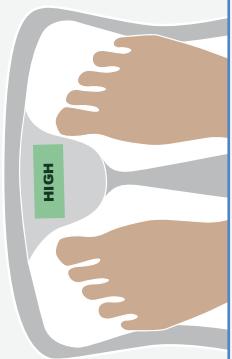
**COMBATTRE L'OBÉSITÉ, PRÉVENIR
LE DIABÈTE - NOUS SOMMES TOUS
CONCERNÉS**

BROCHURE ÉLABORÉE CONJOINTEMENT PAR LA
MAISON DU DIABÈTE, LA SOCIÉTÉ LUXEM-
BOURGEOISE DE DIABÉTOLOGIE ET LA
DIVISION DE LA MÉDECINE PRÉVENTIVE DE LA
DIRECTION DE LA SANTÉ ET VALIDÉE PAR LE
CONSEIL SCIENTIFIQUE DU DOMAINÉ DE LA
SANTÉ



|||||
**Combattre l'obésité,
prévenir le diabète, nous
sommes tous concernés.**
|||||

Combatte l'obésité



« Lutter contre l'obésité,
c'est augmenter nos années
de vie en bonne santé ! »

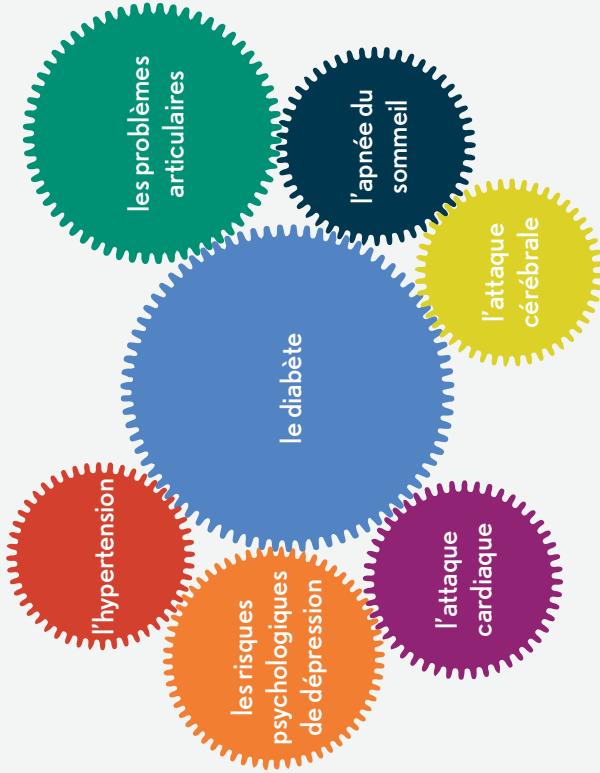
» Le surpoids ne cesse de
progresser !

Le surpoids et l'obésité progressent à un rythme tel que les experts parlent aujourd'hui d'épidémie. Dans le monde, 1,9 milliard d'adultes ont un **excès de poids**, et au moins 650 millions d'entre eux sont **obèses**¹.



Les risques pour la santé

L'obésité et le surpoids induisent plusieurs risques majeurs pour la santé :



» Silencieux, le diabète de type 2 est une maladie qui peut longtemps passer inaperçue »

Parallèlement, on constate une hausse du **diabète de type 2** (diabète lié aux modes de vie). Dans le monde, plus de 400 millions de personnes souffrent de diabète, dont 90 % de diabète de type 2. Et les estimations sont pour le moins pessimistes, puisqu'on estime que d'ici 2045, 1 adulte sur 10 sera atteint de diabète (629 millions). -> Source FID (Fédération internationale du diabète)

» Pouvez-vous être diabétique sans le savoir ?

Le diabète de type 2 peut évoluer silencieusement pendant plusieurs années avant de se faire connaître par ses **complications**. Alors qu'autrefois seuls les adultes développaient un **diabète de type 2**, cette maladie touche aujourd'hui de plus en plus **les enfants**.

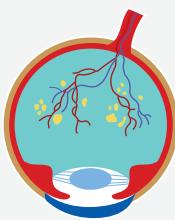
» Au Luxembourg, plus de 25 000 personnes sont diabétiques.
Et vous ? Avez-vous déjà contrôlé si vous avez un risque de diabète ? Pensez au dépistage ! »

Le diabète: une maladie à ne pas négliger

Trop souvent, c'est une complication qui permet de détecter le diabète. L'excès de sucre (**glucose**) dans le sang détériore les petits vaisseaux sanguins et également les nerfs. Non traité, le diabète peut conduire à des **complications de la tête aux pieds**:

« N'attendez pas les complications, pensez au dépistage ! »

1. Avoir des problèmes de vue à cause d'une rétinopathie (atteinte des vaisseaux sanguins au niveau des yeux) pouvant entraîner une cécité.



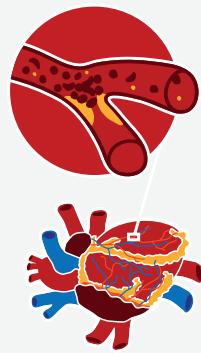
2. Devenir paralysé à la suite d'un accident vasculaire cérébral (AVC)



5. Avoir des lésions des nerfs au niveau des mains et des jambes et devenir impuissant pour les hommes.



3. Avoir un infarctus favorisé par l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie, le tabagisme et un mauvais équilibre du diabète.



6. Avoir des problèmes aux pieds, car les neuropathies associées à une mauvaise circulation sont à l'origine d'**ulcères du pied** qui peuvent parfois se compliquer au point de nécessiter une **amputation**.



4. Etre dialysé à cause d'une atteinte des vaisseaux au niveau des reins: **insuffisance rénale**.

Les symptômes du diabète

Dans bien des cas, les symptômes du diabète de type 2 sont tellement mineurs qu'ils passent inaperçus pendant plusieurs années.

<< Le diabète de type 2 est une maladie redoutable parce qu'elle reste longtemps sans symptômes >>



amaigrissement



soif intense



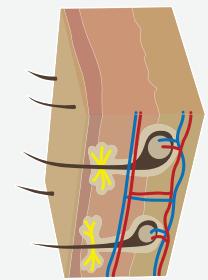
faim exacerbée



fatigue, somnolence



urines fréquentes



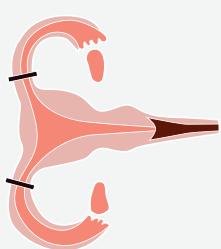
cicatrisation lente



vision embrouillée



picotements aux pieds ou aux doigts



infections des organes génitaux

Testez votre risque de diabète!

//////////

Questionnaire FINDRISK (Finnish Diabetes Risk Score*)

>>1. Quel âge avez-vous ?

- moins de 35 ans
- entre 35 et 44 ans
- entre 45 et 54 ans
- entre 55 et 64 ans
- plus de 64 ans

0 point
1 point
2 points
3 points
4 points

Testez votre risque de diabète!

//////////

>>7. Vous a-t-on déjà découvert un taux de sucre sanguin élevé?

- Non
- Oui

0 point
5 points

>>8. Quel est votre indice de masse corporelle IMC (Body-Mass-Index BMI)?

L'IMC est calculé de la façon suivante : poids corporel (en kg) divisé par la taille (en m) au carré. Il peut aussi être trouvé dans des tableaux.

Chez l'adulte :

- moins de 25 kg/m²
- entre 25 et 30 kg/m²
- plus de 30 kg/m²

0 point
1 point
3 points

>>2. Un membre de votre famille est-il atteint de diabète?

- Non
- Oui, parmi mes parents éloignés, soit grands-parents, tantes, oncles, cousins
- Oui, parmi mes proches parents, soit père, mère, enfants, sœurs, frères

0 point
3 points
5 points

0 point
3 points
5 points

>>3. Quel est votre tour de taille au niveau du nombril?

- moins de 94 cm
- 94 - 102 cm
- plus de 102 cm

0 point
3 points
4 points

0 point
3 points
4 points

>>4. Pratiquez-vous au moins 30 minutes d'activité physique par jour?

- Oui
- Non

>>5. Combien de fois mangez-vous des légumes et des fruits?

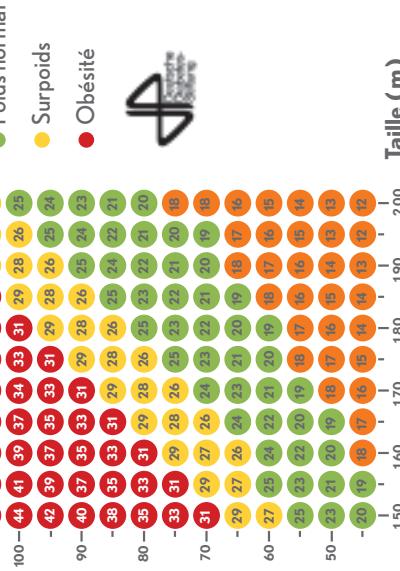
- tous les jours
- pas tous les jours

0 point
1 point

0 point
1 point

0 point
1 point

0 point
2 points



0 point
1 point

Additionnez les points correspondant à vos réponses et notez le chiffre dans la case ci-dessous.

0 point
2 points

Total des points :

« Calculez votre FINDRISK
sur www.sante.lu »

Votre % de risque de devenir diabétique au cours des dix prochaines années

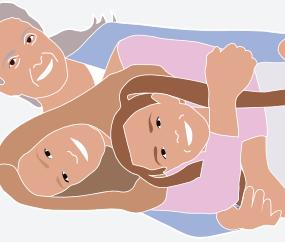
Comprendre et agir sur les facteurs de risque

>> En dessous de 7 points, votre risque est de 1 %
Vous n'avez pas, ou peu de risque de devenir diabétique. Une prévention particulière n'est pas nécessaire. Continuez à prendre soin de votre santé!

>> Entre 7 et 11 points, votre risque est de 4 %
Votre risque de devenir diabétique est léger. Les pages suivantes vous aideront à encore diminuer ce risque et à rester en bonne santé!



« Renseignez-vous sur votre histoire familiale »



>> 1. L'âge

Même si de plus en plus de personnes jeunes sont atteintes de diabète de type 2, l'âge reste un des principaux facteurs de risque de devenir diabétique. En effet, le diabète se manifeste avec l'âge, lorsque le pancréas ne produit plus d'insuline en quantité suffisante ou lorsque les cellules l'utilisent mal.

>> De 15 à 20 points, votre risque est de 33 %

Votre risque de devenir diabétique dans les 10 prochaines années est réel! Ne sous-estimez pas ce risque et parlez-en à votre médecin, vous n'êtes pas seul!

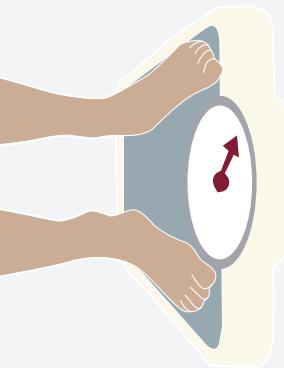
>> Plus de 20 points, votre risque est de 50 %

Vous présentez un grand risque de devenir diabétique, ou vous l'êtes déjà, sans le savoir. Prenez contact avec votre médecin, car il est temps d'agir! Les pages suivantes vous donneront les premières pistes à suivre.

« Si vous présentez des risques, vous pouvez agir et éviter d'aller jusqu'au diabète »

>> 2. L'hérédité

Si vous avez des proches parents atteints de diabète, cela augmente votre risque de devenir diabétique. Les facteurs génétiques jouent un rôle important dans le diabète de type 2. Par exemple, si un des parents est diabétique, les enfants ont entre 30 à 40 % de risque de développer un diabète de type 2.



>> La diminution de votre tour de taille permettra de diminuer votre risque de diabète >>



>> 3. Le tour de taille

//////////
Surtout le tissu graisseux au niveau de l'abdomen joue un rôle très important dans le développement du diabète de type 2.

Mesurer votre tour de taille vous permet de déceler si vous avez un excès de graisse viscérale (abdominale) au niveau du ventre.



Votre tour de taille:
_____ cm

>> 4. L'indice de masse corporelle - IMC (Body Mass Index - BMI)

//////////
L'IMC met en relation votre poids et votre taille. Plus l'IMC est élevé, plus le risque d'avoir des problèmes de santé augmente. Le critère international de surpoids est un IMC de 25 pour l'adulte, alors que celui de l'obésité est un IMC supérieur à 30.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille (m)}^2}$$

Votre IMC:

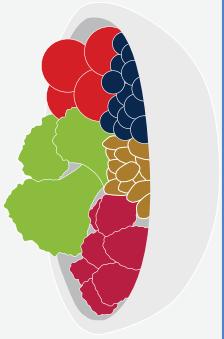
**<< Calculez votre IMC sur
www.sante.lu >>**

Chez l'adulte:

| Classification | Indice de masse corporelle | Risque de maladies |
|-----------------|----------------------------|--------------------|
| Poids normal | 18,5 à 24,9 | Faible |
| Surpoids | 25,0 à 29,9 | Accru |
| Obésité modérée | 30,0 à 34,9 | Élevé |
| Obésité sévère | 35,0 à 39,9 | Très élevé |
| Obésité morbide | 40 ou plus | Extrêmement élevé |

Chez l'adulte:

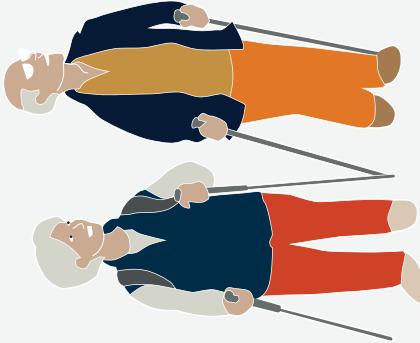
| Risque de diabète de type 2, de maladies coronariennes et d'hypertension | Hommes (cm) | Femmes (cm) |
|--|-------------|-------------|
| Faible | < 94 | < 80 |
| Important | > 94 | > 80 |
| Très important | > 102 | > 88 |



De bonnes résolutions ...

Prenez votre temps :

Et si vous commenciez par faire 10 minutes d'activité physique chaque jour ? Petit à petit, vous pourrez augmenter la fréquence et l'effort pour arriver peu à peu aux 30 minutes minimum recommandées chaque jour.



>> 5. La sédentarité

Le manque d'activité physique augmente de façon alarmante dans les pays industrialisés. Nous bougeons moins qu'il y a 50 ans. Des études ont démontré que 30 minutes d'activité physique quotidienne permettent de diminuer le risque de diabète.

Toutes les activités physiques comptent, le vélo ou la marche à pied, mais aussi les activités sur le lieu de travail ou à la maison (ménage, jardinage, ...)

**« Dansez, marchez,
courez ...
En un mot, bougez ! »**



« Retrouvez le plaisir de bouger et soyez fier de chaque résultat ! »

Prenez votre temps :

Et si vous commenciez par faire 10 minutes d'activité physique chaque jour ? Petit à petit, vous pourrez augmenter la fréquence et l'effort pour arriver peu à peu aux 30 minutes minimum recommandées chaque jour.

Poursuivez des objectifs réalisables :

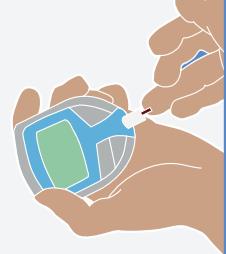
Mettez toutes les chances de votre côté, car des résolutions difficiles à tenir donnent mauvaise conscience et sont démotivantes.



>> 6. L'alimentation

Notre alimentation apporte l'énergie nécessaire à notre organisme. Les graisses, les féculents et le sucre en sont les principaux fournisseurs. Cependant, dans nos pays, nous en consommons souvent trop. Manger davantage de légumes et de fruits permet de réduire les calories ingérées et, par la même occasion, de fournir à notre organisme les vitamines et minéraux nécessaires.

« Cueillez dès à présent les fruits d'une alimentation équilibrée ! »



You n'êtes pas seul !

Pour dépister un diabète ou prendre en charge un surpoids ou une obésité, vous pouvez vous faire aider !

>7. La glycémie

Chez les personnes non diabétiques, la glycémie mesurée à jeun (ou taux de sucre dans le sang) au laboratoire se situe en-dessous de 100 mg/dl. Une valeur unique légèrement augmentée doit être contrôlée. La glycémie mesurée au doigt n'est qu'un test d'orientation.

<< Faites contrôler votre glycémie et votre tension de façon régulière >>

S'il glycémie se situe entre 100 et 125 mg/dl, on parle de pré-diabète*, c'est-à-dire que le risque de devenir diabétique est très élevé et qu'il est fortement conseillé d'adapter son mode de vie pour diminuer le risque.

Manger mieux et bouger plus!

Si la glycémie est supérieure à 125 mg/dl successivement à deux reprises faut consulter un médecin*. Souvent une tension artérielle élevée va de pair avec le surpoids ou l'obésité et reste longtemps méconnue parce qu'elle ne donne pas de symptômes. Les personnes diabétiques souffrent trois fois plus souvent d'hypertension que les non-diabétiques. Si elle n'est pas traitée, l'hypertension augmente le risque d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral.

Adressez-vous à votre médecin généraliste ou à votre diététicien(e). Selon le degré d'obésité ou le risque de diabète, la prise en charge diététique est prise en charge par la sécurité sociale (www.cns.lu).

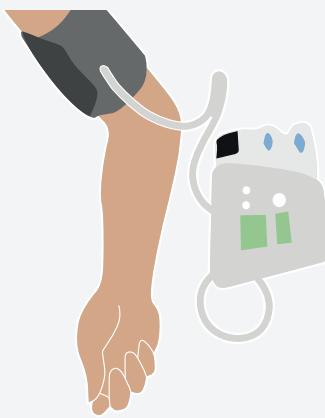
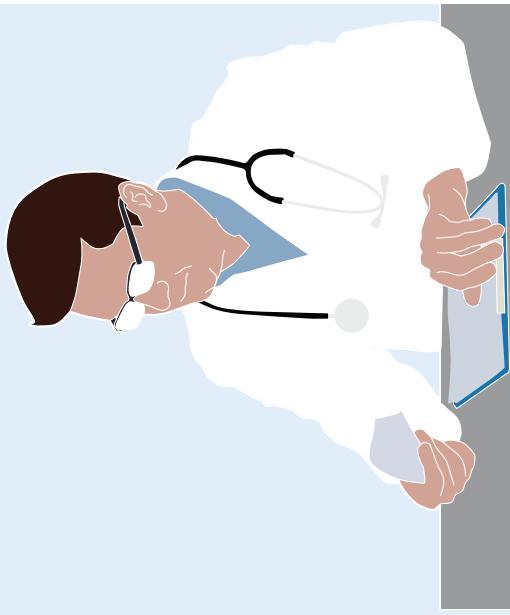
Adresses utiles :

• **Association Nationale des Diététiciennes ANDL**
B.P.62 | L-7201 Beredange
+352 621546060
www.andl.lu

• **Service Nutrition de Mondorf Domaine Thermal**
Avenue des Bains - B.P.52
L-5601 Mondorf-les-Bains
+352 23666-823
www.mondorf.lu

• **GesondheetsZentrum FHRs**
44, rue d'Anvers
L-1130 Luxembourg
+352 2888-6363
www.gesondheetszentrum.lu

« Votre médecin est une excellente personne de ressource, parlez-en avec lui ! »



>>8. La tension artérielle

Cette brochure a été réalisée conjointement par :

• **la Maison du Diabète**

Service d'information et d'éducation de l'Association Luxembourgeoise du Diabète ALD

143, rue de Mühlenbach
L-2168 Luxembourg-Eich
+352 48 53 61
info@ald.lu

• **la Société Luxembourgeoise de Diabétologie SLD**

Association professionnelle regroupant les médecins et les professionnels de santé travaillant dans le domaine du diabète

143, rue de Mühlenbach
L-2168 Luxembourg-Eich
+352 48 53 61
info@diabete.lu

• **la Division de la Médecine Préventive**

Département de la Direction de la Santé compétent pour toutes les questions concernant la promotion de la santé et la prévention des maladies et des infirmités

Allée Marconi
Villa Louvigny
L-2120 Luxembourg
+352 247-85564
medecine-preventive@ms.etat.lu

La brochure peut être commandée gratuitement :

Tel: 247-85564 ou 48 53 61

Email: medecine-preventive@ms.etat.lu ou info@ald.lu

EDITION 2019



www.ald.lu



www.diabete.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

www.sante.lu