ACTUALITÉS 2016
DIABETE

SEMAINE DU DIABETE DU 3 AU 10 JUIN 2016

Le diabète:

Le diabète est une maladie chronique qui apparaît lorsque le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline ou lorsque l'organisme n'utilise pas correctement l'insuline qu'il produit.

En France:

☞ en 2013, plus de 3 millions de diabétiques étaient traités, mais 700.000 personnes atteintes de diabète ignorent leur maladie(*Fédération Française des diabétiques*)

☞ en 2014, 2 millions 400 000 diabétiques sont en Affection Longue Durée (ALD) (*site Ameli*).

☞ la majorité des personnes diabétiques sont de diabète type 2 ,non insulinodépendants (76%) et représentent 92% des cas de diabète traité.

Un diabète non traité ou mal équilibré peut être source de difficultés pour le maintien dans l'emploi de salariés exerçant des métiers à risques tels que: travail en hauteur, travail isolé, travail sur machines dangereuses, travail de nuit, métiers de la sécurité, du bâtiment, ceux nécessitant une excellente acuité visuelle…..

FACTEURS FAVORISANTS LE RISQUE DE DEVELOPPER UN DIABETE TYPE 2



hérédité



surpoids



Manque d'activité physique



sédentarité

Le saviez-vous?

La prévention primaire (alimentation équilibrée et activité physique régulière) a un impact direct sur la régulation de la glycémie et peut ainsi diminuer le risque de développer un diabète type 2.

Le diabète peut être souvent évité. Soyez acteur de votre santé. Se faire plaisir, oui, mais tout est question d'équilibre. …..Et bougez !!



Quelques conseils

►Maintenez un poids santé en diminuant les calories.
►Diminuez votre consommation d'aliment riche en sucre simple (bonbons, barres chocolatées…), au profit de sucre complexe (riz, pain aux céréales...).
►Diminuez votre consommation d'aliments gras (huile, beurre, fritures, charcuteries, pâtisseries…).
►Equilibrez et variez votre alimentation.
►Pensez aux aromates: (cannelle, curcuma…)
Bougez plus: marche, natation, vélo, jardinage, ménage…).
►Pratiquez régulièrement une activité physique .

Pensez au dépistage et évaluez votre profil à risque.



TESTEZ VOTRE RISQUE DE DEVELOPPER UN DIABETE TYPE 2

Entourez la bonne réponse et faire le total de points (Association Finlandaise du Diabète

1/ Age

0p. En dessous de 45 ans
2p. 45-54 ans
3p. 55-64 ans
4p. Plus de 64 ans

2/ Index de masse corporelle = IMC = poids en kg / (taille x taille en m)

0p. Moins de 25
1p. 25 à 30
3p. Au dessus de 30

3/ Tour de taille mesuré sous les côtes (habituellement au niveau du nombril)

	HOMMES	FEMMES
0p.	Moins de 94 cm	Moins de 80 cm
3p.	94-102 cm	80-88 cm
4p.	Plus de 102 cm	Plus de 88 cm

4/ Pratiquez-vous régulièrement au moins 30 minutes d'exercice physique quotidien soit sur votre lieu de travail et/ou durant votre temps de repos (y compris le travail physique de votre activité)?

0p. Oui
2p. Non

5/ A quel fréquence consommez-vous des légumes ou des fruits?

0p. Chaque jour
1p. Pas chaque jour

6/ Avez-vous déjà régulièrement pris des médicaments antihypertenseurs?

0p. Non
2p. Oui

7/ Avez-vous déjà eu des hyperglycémies (glycémies à jeun supérieures à 1.10g/L) diagnostiquées lors d'un examen médical, une maladie, durant une grossesse?

0p. Non
5p. Oui

8/ Les membres de votre famille ont-ils déjà souffert d'un diabète (type 1 ou2)?

0p. Non
3p. Oui: grand parent, tante, oncle ou cousin (ne pas inclure le père, la mère, sœur, frère ou enfant)
5p. Oui: père, mère, sœur, frère ou votre propre enfant)

Evaluation du risque / total des points =

Votre risque de développer un diabète de type 2 dans les 10 futures années est:

Moins de 7	Faible: environ 1/100 développeront la maladie
7-11	Un peu élévé: environ 1 sur 25 développeront la maladie
12-14	Modéré: environ 1 sur 6 développeront la maladie
15-20	Elevé: estimation 1 sur 3 développeront la maladie
Plus de 20	Très élevé: estimation 1 sur 2 développeront la maladie





