

Quel âge avez-vous ?			
Moins de 35 ans	0	Entre 55 et 64 ans	3
Entre 35 et 44 ans	1	Plus de 64 ans	4
Entre 45 et 54 ans	2		
Un membre de votre famille est-il atteint de diabète ?			
Non	0		
Oui, un membre de la famille plus éloignée : grand-parent, tante, oncle, cousin(e)	3	Oui, un membre de la famille proche : père, mère, enfant, frère, soeur...	5
Quel est votre tour de taille au niveau du nombril ?			
Homme	Moins de 94 cm	0	Femme
	94 - 102 cm	3	
	Plus de 102 cm	4	
		Moins de 80 cm	0
		80 - 88 cm	3
		Plus de 88 cm	4
Pratiquez-vous au moins 30 minutes d'activité physique par jour ?			
Oui	0	Non	2
Mangez-vous des légumes et des fruits ?			
Tous les jours	0	Pas tous les jours	1
Vous a-t-on déjà prescrit des médicaments contre l'hypertension ?			
Oui	2	Non	0
Vous a-t-on déjà découvert un taux de sucre sanguin élevé ?			
Oui	5	Non	0
Quel est votre Indice de Masse Corporelle (IMC) ?			
Moins de 25 kg/m ²			0
Entre 25 et 30 kg/m ²			1
Plus de 30 kg/m ²			3
Votre score ►			

Imprimé sur papier écologique FSC PEFC. Ne pas jeter sur la voie publique.

Score inférieur à 11 :

Votre risque de devenir prédiabétique / diabétique est **peu élevé**. Cependant votre état de santé peut évoluer. Il est important de maintenir de bonnes habitudes au niveau de l'alimentation et de l'activité physique.

Score entre 12 et 14 :

Votre risque de devenir prédiabétique / diabétique est **modéré**. Consultez votre médecin traitant pour discuter du bilan de dépistage (prise de sang à jeun dans un premier temps)
Devenir diabétique n'est pas une fatalité, une activité physique régulière et une alimentation équilibrée sont la clé d'une bonne santé !
Votre médecin traitant est là pour vous conseiller et vous suivre

Score entre 15 et 20 :

Votre risque de devenir prédiabétique / diabétique est **élevé**. Consultez votre médecin traitant pour programmer un bilan de dépistage [prise de sang à jeun puis, si la glycémie est normale, prise de sang 2 heures après la prise de 75 grammes de glucose au laboratoire (test HGPO)].
Votre médecin traitant est là pour vous conseiller et vous suivre.

Score supérieur à 20 :

Votre risque de devenir prédiabétique / diabétique est **très élevé**. Suivez la même procédure que pour le score précédent.

Intermétra

PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

Intermétra
Résidence Halley
4, rue Camille Vergoz - CS 41105
97404 Saint-Denis cedex
Tél. 0262 41 42 27 - Fax. 0262 41 70 30



LE DIABETE

*Surveille ton assiette
et enfile tes baskets !*

Intermétra

PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

©Poimaskat, mise en page et illustrations - www.poimaskat.com - novembre 2022 - Crédit photo de couverture : stock.adobe.com - Impression : Imprimerie RAMIN - DL : 221190

Le diabète est une maladie chronique définie par une glycémie (taux de sucre sanguin) élevée. Il résulte d'un dysfonctionnement du pancréas et/ou de la mauvaise utilisation de l'insuline par l'organisme.

Le diabète concerne près de 80 000 Réunionnais soit près de 10% de la population réunionnaise (ARS Réunion) et de nombreux réunionnais seraient diabétiques sans le savoir.

Adoptez les bonnes attitudes pour prévenir le diabète !

LES DIFFÉRENTS TYPES DE DIABÈTE

Le diabète de type 1 concerne environ 6% des diabétiques. Les causes identifiées sont génétiques ou auto-immunes.

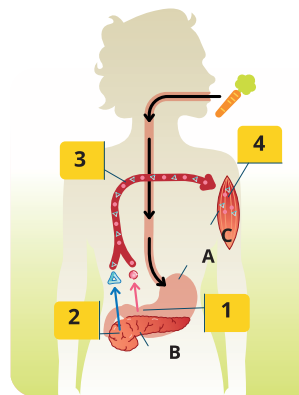
Le diabète de type 2 peut toucher l'ensemble de la population. Plusieurs facteurs, seuls ou combinés, expliquent son apparition : hérédité, sédentarité, surpoids, tabagisme, hypertension artérielle...

Le diabète gestationnel résulte du dérèglement hormonal lié à la grossesse. Plus de 2 femmes enceintes sur 10 le développent à la Réunion. Il disparaît généralement après l'accouchement mais le risque de développer un diabète de type 2 par la suite est plus élevé pour ces femmes.

Le prédiabète est le stade qui précède le diabète de type 2. Une personne prédiabétique a un taux de sucre dans le sang (ou glycémie) plus élevé que la normale. Si le prédiabète est diagnostiqué et pris en charge à temps, le diabète de type 2 peut être retardé voire évité.

L'ASSIMILATION DU SUCRE

Chez un sujet sain :



- 1 Les aliments se transforment en glucose dans l'estomac
 - 2 Le pancréas produit de l'insuline
 - 3 Le sang transporte le glucose et l'insuline
 - 4 Les organes et les tissus sont capables d'utiliser le glucose grâce à l'insuline (exemple ici du muscle)
- A Estomac
B Pancréas
C Muscle

Chez un sujet diabétique :

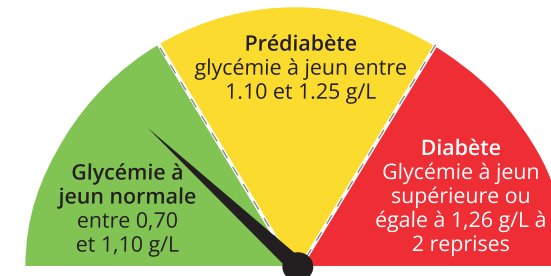
Le sucre n'est pas bien assimilé. Le taux élevé de glucose dans le sang contribue à la coagulation de ce dernier ce qui augmente le risque d'obstruction des vaisseaux sanguins.

Cela peut engendrer :

- une atteinte de la vue voire la cécité,
- des troubles cardio-vasculaires (infarctus, AVC...),
- une atteinte des nerfs (perte de sensibilité, fourmillement...),
- des difficultés à la cicatrisation,
- des amputations,
- une insuffisance rénale voire dialyse,
- des troubles érectiles,
- un coma diabétique lié à un déséquilibre important de la glycémie.

Chez chacun d'entre nous, la glycémie varie en fonction des heures de repas, des temps de jeûne (sommeil...), de l'activité physique, de l'état émotionnel (stress, joie, tristesse...) mais aussi de l'état de santé (infection, douleur). Soyez attentif à l'équilibre de votre glycémie !

LE TAUX DE GLYCÉMIE À JEUN, UN INDICATEUR DU DIABÈTE



CONSEILS DE PRÉVENTION

Je suis acteur de ma santé !

Je suis prédisposé au diabète :

- J'adopte un mode de vie équilibré. Je varie mon alimentation et diminue les graisses d'origine animale : les viandes grasses, le beurre et le fromage. J'augmente les fruits et surtout les légumes. Je bois de l'eau en boisson principale et bouge en moyenne 30 minutes par jour.
- Je me pèse régulièrement et j'essaie de ne pas me trouver en situation de surpoids. Je surveille mon tour de taille. Je peux aussi évaluer mon risque avec le [FindRisk Péi](#).

Je suis diabétique :

Chaque jour	• Je prends mon traitement. • J'adopte une alimentation équilibrée et une activité physique
Tous les 3 mois, je consulte :	Médecin traitant pour contrôler mon hémoglobine glyquée
Une fois par an, je consulte :	Cardiologue, ophtalmologue, dentiste, podologue, endocrinologue ou diabétologue, néphrologue.