



Qu'est-ce que le diabète de type 2 ?

Le diabète est une maladie chronique. Cela signifie que la personne diabétique doit être suivie par son médecin généraliste pendant toute sa vie.

Ce type de diabète touche principalement les adultes, entre 4% et 7% de la population en Belgique. Mais de plus en plus de jeunes en surpoids ou obèses sont aussi malades.

Fumer favorise et aggrave le diabète de type 2.

Une alimentation équilibrée et de qualité, ainsi qu'une activité physique régulière sont importantes pour éviter le diabète, ou pour mieux vivre avec.

Qu'est-ce qui provoque le diabète ?

Le diabète est présent quand notre corps ne fabrique plus assez d'insuline ou ne l'utilise pas bien. L'insuline est une hormone importante qui permet à notre corps d'utiliser la source d'énergie dont il a besoin : le sucre ou glucose. Quand on est diabétique, il y a trop de sucre qui circule dans notre corps.



Quels sont les signes du diabète ?

On peut avoir le diabète sans le savoir. Souvent, on ne sent pas de douleur. Il faut faire une prise de sang pour être sûr.

Si vous sentez quand même plusieurs de ces signes :

- Une envie plus fréquente de faire pipi et une forte envie de boire
- Une perte de poids
- De la fatigue
- Des picotements dans vos mains ou vos pieds
- Une vue floue
- Des blessure (coupures, brûlures, etc.) qui guérissent lentement

Parlez-en à votre médecin car le diabète provoque petit à petit des effets négatifs dans votre corps : accident vasculaire cérébral (AVC), perte de la vue, crise cardiaque, etc.

Comment savoir si j'ai du diabète ?

Votre médecin doit vous faire une prise de sang pour mesurer votre glycémie. La glycémie, c'est la quantité de sucre dans votre sang. Vous ne devez pas manger 12h avant la prise de sang.

- Si votre glycémie est **supérieure à 126mg/ml**, vous avez le diabète.
- Si votre glycémie est **entre 100 et 125mg/ml**, c'est le prédiabète.

Selon le résultat de votre prise de sang, votre médecin vous conseillera.



Comment éviter le diabète ?

Faut-il me faire contrôler ? Si vous avez 40 ans ou plus, parlez-en à votre médecin qui regardera avec vous si vous présentez un risque (âge, surpoids, tour de taille, diabète dans votre famille, etc.)

Que faut-il faire pour éviter le diabète ?

- Choisissez une alimentation variée et équilibrée, 3 fois par jour, avec des fruits, des légumes et des aliments riches en fibres
- Evitez de manger trop d'aliments avec des sucres ajoutés (dans les soda, les biscuits, etc.) ou des graisses animales (beurre, charcuterie, etc.)
- Faites 30 minutes d'exercice physique chaque jour
- Arrêtez de fumer si vous êtes fumeur

Si vous souhaitez changer certaines de vos habitudes, demandez conseil à votre médecin. **Vous pouvez être aidé.**



Comment agir pour ma santé ?

- Partagez vos peurs et vos doutes
- Demandez des explications claires
- Préparez vos questions à l'avance

Le médecin généraliste doit vous écouter et vous aider à prendre une décision.

Ressources pour le patient

L'Association Belge du Diabète : www.diabete-abd.be

Mon généraliste : www.mongeneraliste.be/nos-dossiers/le-diabete-de-type-2

