

Plus de 6,4 millions de personnes atteintes de diabète au Royaume-Uni et 60% d'entre elles sont atteintes du type 2.

DIABÈTE DE TYPE 2 CONNAISSEZ VOTRE NIVEAU DE RISQUE

Type 2 Diabetes - Know Your Risk - French



DIABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.



Cependant, il y a des choses que vous pouvez faire pour réduire votre risque. La première chose à faire est de connaître votre niveau de risque. Cela ne prend pas beaucoup de temps et pourrait bien être la chose la plus importante que vous ferez aujourd'hui.

Découvrez votre niveau de risque sur diabetes.org.uk/knowyourrisk.

Connaissez-vous votre risque de développer un diabète de type 2 ?

13,6 millions de personnes au Royaume-Uni présentent un risque accru de développer un diabète de type 2. Tout le monde est susceptible de le développer.

Pourquoi ?

Le diabète de type 2 peut entraîner des complications susceptibles d'affecter sérieusement votre vie quotidienne. Il pourrait entraîner des problèmes de vue, y compris la cécité. Il augmente votre risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral. Vous pourriez même devoir vous faire amputer un orteil, un pied ou un membre inférieur.

Le diabète de type 2 est une maladie grave

Que faire ensuite

1 Découvrez quels sont vos risques de développer un diabète de type 2. Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles certaines personnes sont plus à risque que d'autres en ce qui concerne le développement de diabète de type 2 et vous ne pouvez pas influencer sur toutes. Toutefois, il y a certaines choses que vous pouvez changer, comme votre poids et votre tour de taille.

2 Si vous remarquez l'un de ces signes, prenez rendez-vous avec votre cabinet médical dès que possible.

3 Si vous avez des questions ou des préoccupations concernant le diabète, appelez la ligne d'assistance téléphonique de Diabetes UK entre 9 h et 18 h, du lundi au vendredi, au **0345 123 2399** ou envoyez un e-mail à helpline@diabetes.org.uk.

Découvrez dès aujourd'hui quels sont vos risques de développer un diabète de type 2.

Vous avez juste besoin de votre :

- taille
- poids
- mesure de tour de taille.

Ensuite, rendez-vous sur diabetes.org.uk/knowyourrisk.

Recherchez **Diabetes UK** sur Facebook, Twitter, YouTube, Instagram et TikTok



La British Diabetic Association opérant sous le nom de Diabetes UK, une organisation caritative enregistrée en Angleterre et au Pays de Galles (n° 215199) et en Écosse (n° SC039136).

Publié en octobre 2022. Code produit : 102094EINT

CONNAISSEZ-VOUS LES FACTEURS DE RISQUE DU DIABÈTE DE TYPE 2 ?

Âge	Votre niveau de risque augmente avec l'âge. Vous êtes plus à risque si vous êtes blanc et avez plus de 40 ans, ou plus de 25 ans si vous êtes d'origine afro-caribéenne, africaine noire, chinoise ou sud-asiatique.
Antécédents familiaux	Vous avez deux à six fois plus de risques de contracter le diabète de type 2 si vous avez un parent, un frère, une sœur ou un enfant diabétique.
Origine ethnique	Vous avez deux à quatre fois plus de risques de souffrir de diabète de type 2 si vous êtes d'origine afro-caribéenne, africaine noire ou sud-asiatique.
Hypertension artérielle	Vous êtes plus à risque si vous avez déjà souffert d'hypertension artérielle.
Surpoids	Vous avez plus de risques de développer un diabète de type 2 si vous souffrez d'obésité ou de surpoids ou si vous avez un tour de taille élevé.

Vous êtes également plus à risque si :

- vous avez déjà eu une crise cardiaque ou une attaque vasculaire cérébrale
- vous souffrez de schizophrénie, de troubles bipolaires ou de dépression, ou si vous recevez un traitement à base de médicaments antipsychotiques
- vous avez eu des ovaires polykystiques, un diabète gestationnel ou un bébé pesant plus de 4,54 kg.



TYPE 2

Déterminez votre niveau de risque

Il est très important que vous connaissiez votre risque de développer un diabète de type 2, car vous pourrez alors prendre certaines mesures.

Vous pouvez vous renseigner en ligne. Il vous suffit de répondre à quelques questions sur votre âge, votre origine ethnique et vos antécédents familiaux et de prendre quelques mesures. Vous aurez besoin d'un mètre ruban et d'une balance.

Si vous découvrez que vous présentez un risque modéré ou élevé, n'oubliez pas de prendre rendez-vous avec votre cabinet médical. Celui-ci vous aidera alors à planifier les prochaines étapes à suivre.

Vous pouvez connaître votre niveau de risque sur notre site web en trois minutes seulement. N'oubliez pas d'en parler à vos amis et à votre famille afin qu'ils puissent également se renseigner.

diabetes.org.uk/knowyourrisk

Faites-vous aider

Nous avons tous parfois besoin d'un coup de pouce. La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez trouver de l'aide.

Si vous présentez un risque modéré ou élevé, demandez à votre équipe de soins quels sont les soutiens et les services disponibles dans votre région.

Ceux-ci peuvent inclure :

- un programme ou un groupe de perte de poids
- un diététicien professionnel
- un spécialiste de l'exercice ou un groupe d'exercice
- un programme de prévention du diabète de type 2.

DiABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.