



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



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

Combattre l'obésité



» 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 obèses¹.

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



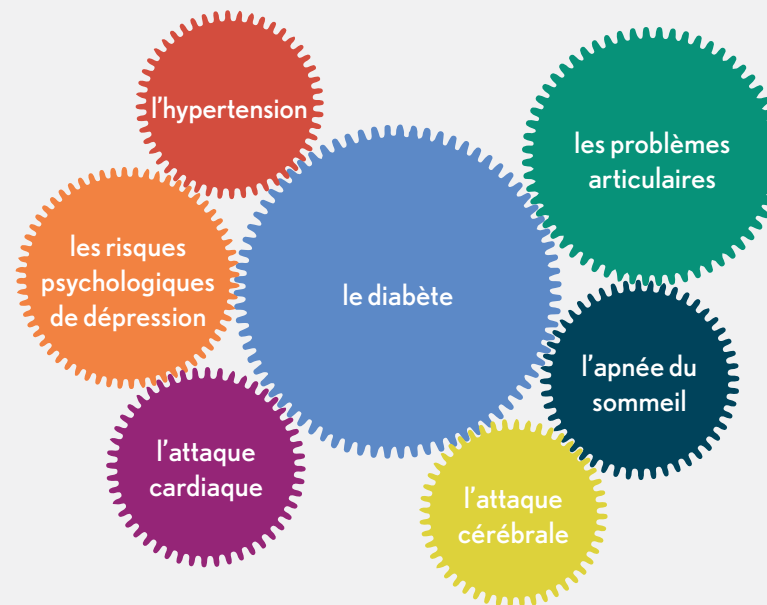
« Silencieux, le diabète de type 2 est une maladie qui peut longtemps passer inaperçue »

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)

Les risques pour la santé

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



» 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 ! »

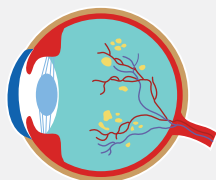
¹ Organisation mondiale de la Santé. Thèmes de santé - OMS

Le diabète : une maladie à ne pas négliger

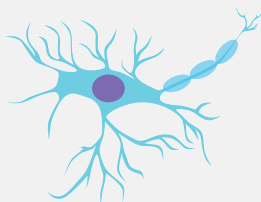
Trop souvent, c'est une complication qui permet de détecter le diabète. L'**excès de sucre (glucose)** dans le sang détériore les petits vaisseaux sanguins et également les nerfs. Non traité, le diabète peut conduire à des **complications de la tête aux pieds** :

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

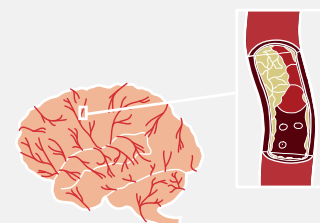
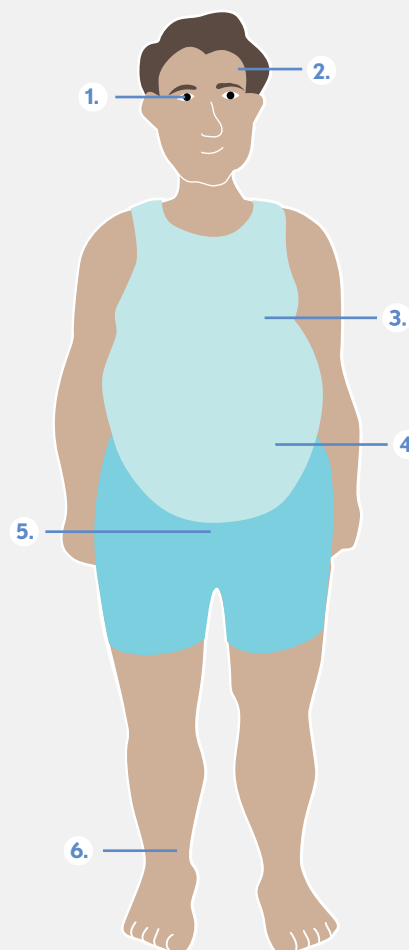
1. Avoir des problèmes de vue à cause d'une rétinopathie (atteinte des vaisseaux sanguins au niveau des yeux) pouvant entraîner une **cécité**.



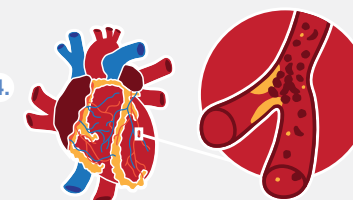
5. Avoir des lésions des nerfs au niveau des mains et des jambes et devenir **impuissant** pour les hommes.



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**.



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



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

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.

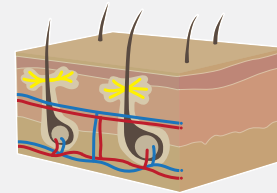
<< Le diabète de type 2 est une maladie redoutable parce qu'elle reste longtemps sans symptômes >>



amaigrissement



soif intense



cicatrisation lente



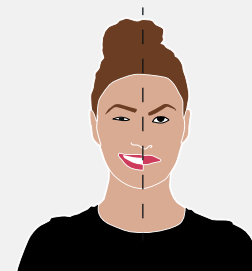
picotements aux pieds ou aux doigts



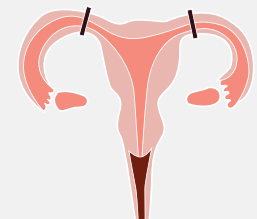
faim exagérée



fatigue, somnolence



changements de caractère



infections des organes génitaux



urines fréquentes



vision embrouillée

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

>>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

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

- | | | | |
|--------------------------------------|--------|--------------------------------------|--------|
| <input type="radio"/> moins de 94 cm | Hommes | <input type="radio"/> moins de 80 cm | Femmes |
| <input type="radio"/> 94 - 102 cm | | <input type="radio"/> 80 - 88 cm | |
| <input type="radio"/> plus de 102 cm | | <input type="radio"/> plus de 88 cm | |

0 point
3 points
4 points

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

- Oui
- Non

0 point
2 points

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

- tous les jours
- pas tous les jours

0 point
1 point

>>6. Vous a-t-on déjà prescrit des médicaments contre l'hypertension ?

- Non
- Oui

0 point
2 points

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

- Non
- Oui

0 point
5 points

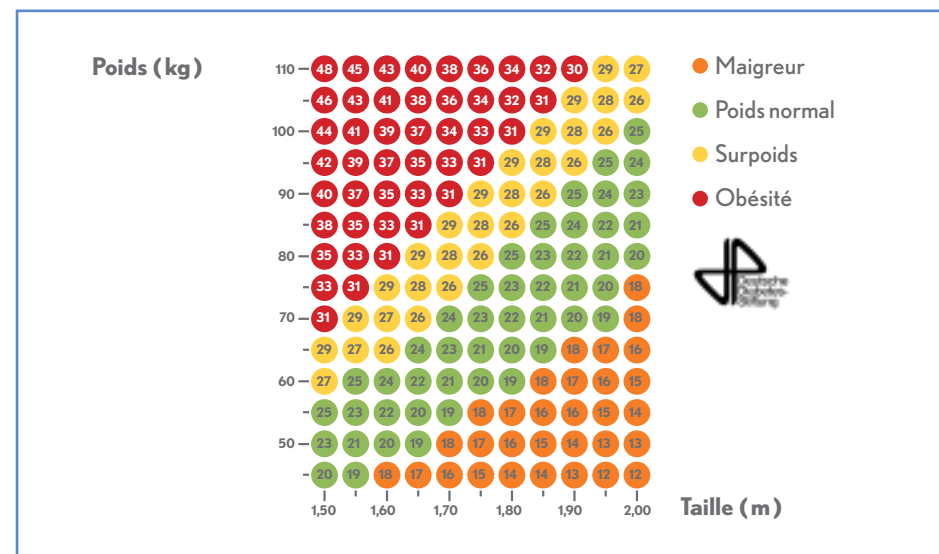
>>8. Quel est votre indice de masse corporelle IMC (Body-Mass-Index BMI) ?

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



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

<< Calculez votre FINDRISK sur www.sante.lu >>

Total des points : _____

* pour les adultes de plus de 18 ans

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

>> 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!

>> De 12 à 14 points, votre risque est de 17 %

Vous présentez un risque de devenir diabétique dans les 10 prochaines années. Les pages suivantes vous aideront à comprendre pourquoi et vous expliqueront comment agir. Parlez-en à votre médecin, il sera de bon conseil!

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

>> 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!

>> 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.

Comprendre et agir sur les facteurs de risque



<< 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.



>> 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.

<< Restez vigilant: avec l'âge, le risque de devenir diabétique augmente >>



<< 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.

>>Comment mesurer votre tour de taille?

Mesurer à l'aide d'un mètre ruban, le plus petit périmètre entre le nombril et les dernières côtes.



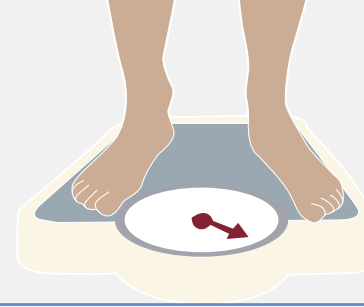
Votre tour de taille: _____ cm

Chez l'adulte :

Risque de diabète de type 2, de maladies coronariennes et d'hypertension

- Faible
- Important
- Très important

Hommes (cm)	Femmes (cm)	
< 94	< 80	<: inférieur >: supérieur
> 94	> 80	
> 102	> 88	



>>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.

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

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

Votre IMC: _____

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



>>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, ...)



De bonnes résolutions ...

Prenez votre temps :

Et si vous commenciez par faire 10 minutes d'activité physique chaque jour ?

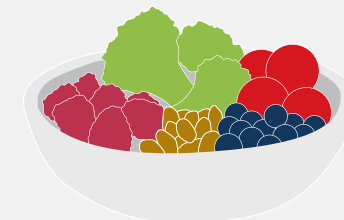
Petit à petit, vous pourrez augmenter la fréquence et l'effort pour arriver peu à peu aux 30 minutes minimum recommandées chaque jour.

Poursuivez des objectifs réalistes :

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

**<< Dansez, marchez, courez ...
En un mot, bougez ! >>**

<< Retrouvez le plaisir de bouger et soyez fier de chaque résultat ! >>

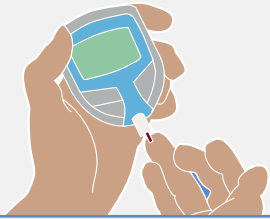


>>6. L'alimentation

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 ! >>



>>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.

Si la 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, il s'agit d'un diabète et il faut consulter un médecin*.

«Faites contrôler votre glycémie et votre tension de façon régulière»



>>8. La tension artérielle

//////////
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.

Vous n'êtes pas seul!

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

Adressez-vous à votre médecin généraliste ou à votre médecin spécialiste, il pourra évaluer avec vous votre risque de diabète et déterminer votre degré d'obésité (BMI).

Vous pouvez également demander de l'aide à un(e) diététicien(ne). 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 Bereldange
+352 62154 60 60
www.andl.lu

• **Service Nutrition de Mondorf Domaine Thermal**
Avenue des Bains - B.P. 52
L-5601 Mondorf-les-Bains
+352 23 666 - 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!»



* Organisation mondiale de la santé OMS: critères de diagnostic du diabète de type 2

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