



Pourquoi dépister le diabète de type 2 dans votre famille ?

Le diabète, vous le savez est une maladie familiale. « D'ailleurs vos parents sont peut être diabétiques ou l'ont été », vos enfants ou vos frères et sœurs peuvent l'être, sans qu'ils le sachent encore. En effet, ils ont un risque de complications cardio-vasculaires, rénales et nerveuses.



Quel est l'intérêt de dépister un diabète chez un membre de votre famille ?

Justement, le diabète, à son début, et même longtemps, ne donne aucun signe. On ne ressent rien. Et pourtant, une élévation même modeste de la glycémie, pendant toutes ces années où le diagnostic du diabète n'est pas fait, entraîne le risque de complications cardio-vasculaires, oculaires, rénales et nerveuses



A coup sûr, par une prise en charge précoce, un dépistage précoce va leur rendre service : nous allons vous demander de vous impliquer en remplissant l'arbre généalogique de la page suivante

Il ne faut donc pas attendre que le diabète vous donne des signes, comme le besoin de boire beaucoup, d'aller souvent uriner, de se gratter, ou avoir des infections génitales répétées

Il ne faut pas avoir peur de découvrir qu'on a un diabète ignoré. Ce n'est pas une catastrophe ! Il suffit d'adopter des règles de vie simples, peu contraignantes, pour éviter les complications : une alimentation équilibrée, une surveillance de son poids, un exercice physique plus fréquent, l'arrêt du tabac.

Comment dépister ?



Il suffit de faire pratiquer un dosage de la glycémie au laboratoire, le matin à jeun.

(Mais une glycémie un peu en dessous de 1,26 n'est déjà pas normale, et il faudra répéter la prise de sang plus souvent, votre médecin de famille vous le dira)

Glycémie à jeun en laboratoire	Vérifiée 2 fois
Supérieure ou égale à 1 g 26 / l	diabète

(Attention, la mesure de la glycémie capillaire, au bout du doigt avec un lecteur de glycémie, peut certes donner une indication si elle est franchement élevée, mais ne réalise pas un dépistage, et un résultat suspect devra toujours être vérifié au laboratoire par une prise de sang effectuée à jeun)

Quels membres de votre famille présentent un risque particulièrement important de diabète ?

Tenir compte pour chacun d'entre eux de :

L'AGE

Le diabète de type 2 apparaît habituellement **après 45 ans**, et sa fréquence augmente avec l'âge. C'est donc à partir de 40 ans qu'il faut surtout le dépister. Il faut cependant noter qu'aux Etats Unis, où l'obésité est encore plus fréquente que chez nous, on observe de plus en plus de diabète de type 2 chez des sujets jeunes, porteurs d'une obésité importante.



LE SURPOIDS ET L'OBESITE.

L'excès de graisse, en particulier au niveau de l'abdomen, est responsable de la révélation du diabète, car il gêne l'action de l'insuline, hormone secrétée par le pancréas qui permet une bonne utilisation du sucre dans l'organisme. Un amaigrissement même modeste, de quelques kilos, chez des patients obèses à haut risque de diabète ou déjà diabétiques permet souvent d'obtenir une amélioration spectaculaire des glycémies.

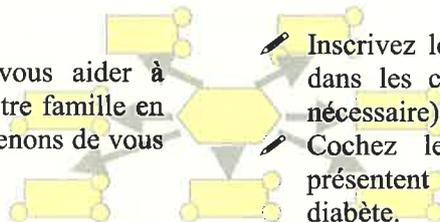


Et mesure	Son poids ne doit pas dépasser
1 m 50	60,8 kg
1 m 52	62,4 kg
1 m 54	64,0 kg
1 m 56	65,7 kg
1 m 58	67,4 kg
1 m 60	69,1 kg
1 m 62	70,9 kg
1 m 64	72,6 kg
1 m 66	74,4 kg
1 m 68	76,2 kg
1 m 70	78,0 kg
1 m 72	79,9 kg
1 m 74	81,7 kg
1 m 76	83,6 kg
1 m 78	85,5 kg
1 m 80	87,5 kg
1 m 82	89,4 kg
1 m 84	91,4 kg
1 m 86	93,4 kg
1 m 88	95,4 kg
1 m 90	97,5 kg
1 m 92	99,5 kg
1 m 94	101,6 kg
1 m 96	103,7 kg
1 m 98	105,9 kg

Si un de vos proches a plus de 45 ans

Si non il demande à son médecin de dépister le diabète

L'arbre généalogique, au verso va vous aider à dépister vous-même le diabète dans votre famille en tenant compte des éléments que nous venons de vous donner :



- Inscrivez les prénoms de vos différents parents dans les carrés correspondants (en rajouter si nécessaire)
- Cochez les ronds leur correspondant s'ils présentent l'un des indicateurs de risque de diabète.

Vous êtes diabétique

Dépistez vous-même le diabète dans votre famille

 <p>Mon père</p> <p>Il a plus de 45 ans <input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non</p> <p>Son poids est excessif <input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non</p>	 <p>Ma mère</p> <p>Elle a plus de 45 ans <input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non</p> <p>Son poids est excessif <input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non</p>	
 <p>Ma soeur</p> <p>Elle a plus de 45 ans <input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non</p> <p>Son poids est excessif <input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non</p>	<p>Moi</p> <p>Je suis diabétique</p>	 <p>Mon frère</p> <p>Il a plus de 45 ans <input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non</p> <p>Son poids est excessif <input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non</p>
 <p>Mon fils</p> <p>Il a plus de 45 ans <input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non</p> <p>Son poids est excessif <input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non</p>	 <p>Ma fille</p> <p>Elle a plus de 45 ans <input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non</p> <p>Son poids est excessif <input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non</p>	

un Oui coché = un dépistage

Il faut donc que vous disiez, au(x) membre(s) de votre famille que vous avez coché(s), de consulter leur médecin de famille pour doser la glycémie à jeun, à moins qu'il(s) ne l'ai(en)t fait récemment

Poids excessif à partir de la **zone rouge** du diagramme

