Du pré-diabète au diabète de type 2 : il est encore temps d’agir !

Contrairement au diabète de type 1, la survenue d’un diabète de type 2 est précédée d’une phase de dérèglement du taux de sucre dans le sang (glycémie), appelée le prédiabète. En changeant ses habitudes de vie, il est tout à fait possible à ce stade de l’inverser, voire de retarder l’apparition du diabète ainsi que les risques cardiovasculaires souvent associés.

La semaine nationale de prévention du diabète est l’occasion de faire le point.

Connaissez-vous le prédiabète ?

A l’occasion d’une consultation, ou d’après des résultats d’analyse, votre médecin vous a peut-être alerté sur le fait que votre taux de sucre dans le sang était élevé, il peut s’agir du prédiabète. Le prédiabète se caractérise par une glycémie a jeun entre 1,10 g/L et 1,25g/L, mesurée à 2 reprises, en laboratoire.
 Il est souvent associé à d’autres facteurs de risque tels que surpoids, obésité, cholestérol, hypertension artérielle, sédentarité, …Mais pas de panique, l’évolution vers un diabète de type 2 n’est pas une fatalité. Il est toujours temps d’agir en modifiant ses habitudes de vie !

Changer ses habitudes de vie et avoir une surveillance médicale régulière

Manger varié et équilibré, pratiquer une activité physique régulière (marcher pour aller chercher son pain, reprendre le bricolage, jardiner…Pas besoin de courir un marathon), limiter sa consommation de tabac et d’alcool, ces mesures peuvent vous aider à réduire les risques de diabète et de maladies cardiovasculaires. Demandez conseil à votre médecin.

Si le diabète s’installe :
En cas de diagnostic de diabète, dans un premier temps un traitement non médicamenteux (c’est-à-dire la mise en place de mesures d’hygiène de vie) sera envisagé, en concertation avec votre médecin pour équilibrer la glycémie en fonction de vos besoins et de vos objectifs glycémiques.

Des traitements médicamenteux seront envisagés si les mesures hygiéno-diététiques ne sont plus suffisantes, à elle seules, pour équilibrer la glycémie.

Vous souhaitez connaitre votre risque ?

Faites le test en 30 secondes

Pour en savoir plus sur les traitements du diabète :

Les traitements

Découvrez notre nouveau podcast