



Fédération Française  
des Diabétiques

Semaine Nationale  
de Prévention

**Dans cette famille,  
tout le monde se demande qui héritera  
de la maison de campagne.  
En revanche, personne ne se bat  
pour hériter du **diabète.****

Conception et réalisation : agence 3 étage  
Image réalisée à l'aide de l'intelligence artificielle.

# DIABÈTE & HÉRÉDITÉ

**Dossier de presse**

Contact presse

Ambre Michel -01 84 79 21 54

[a.michel@federationdesdiabetiques.org](mailto:a.michel@federationdesdiabetiques.org)

# Sommaire

## INTRODUCTION

1 à 5

- Chiffres clés du diabète
- Comprendre le diabète : type 1, type 2, quelles différences ?
- Les facteurs de risque du diabète de type 2

## L'HEREDITE DANS LE DIABETE

6 à 7

- Pourquoi parler d'hérédité dans le diabète ?
- Le diabète de type 2 : un risque génétique fort, mais modulable
- Le diabète de type 1 : une transmission génétique plus faible

## LA SEMAINE NATIONALE DE PREVENTION DU DIABETE

8 à 11

- Les enjeux de la Semaine Nationale de Prévention du diabète
- Les actions phares de la Semaine Nationale de Prévention du diabète

## CONCLUSION

12 à 13

## SOURCES ET ANNEXES

14 à 17

# Introduction

En France, **4,3 millions** de personnes vivent avec un diabète (6,4 % de la population).

4,3 millions, c'est aujourd'hui le nombre de personnes concernées par un diabète en France. La prévalence de cette maladie chronique n'a cessé d'augmenter, passant de 5,6 % en 2015 à 6,4 % en 2023 <sup>1</sup>. Cette progression régulière confirme l'ampleur du défi de santé publique que représentent les différents types de diabète.

D'après les estimations de l'Assurance maladie, si cette tendance se maintient, **520 000 nouveaux cas** pourraient être recensés d'ici 2027, dont **500 000 cas de diabète de type 2**, la forme la plus fréquente, et **20 000 cas de diabète de type 1** <sup>2</sup>.

Les différents types de diabète continuent de représenter une charge significative pour notre système de santé. Selon les données les plus récentes de l'Assurance maladie, en 2023, les dépenses remboursées liées au diabète ont atteint environ **10,9 milliards d'euros**, enregistrant une hausse de **7 %** par rapport à 2022 <sup>2</sup>.

Maladie aux causes multiples, le diabète peut résulter de facteurs liés au mode de vie (alimentation déséquilibrée, sédentarité, surpoids), conjugués à des **facteurs non modifiables**, comme l'âge, le sexe... et **l'hérédité**.

**Afin de faire connaître cet aspect souvent sous-estimé, la Fédération Française des Diabétiques consacre à nouveau cette 15<sup>e</sup> édition de la Semaine Nationale de Prévention du diabète sur le thème de :**

**« Diabète & Hérédité :  
connaître ses risques pour mieux agir ».**

Dans un contexte où l'information sur les facteurs de risque est essentielle, la Fédération souhaite rappeler que si l'on ne peut pas changer ses gènes, **il est possible d'agir**. Détecter tôt un risque familial, adopter de bonnes habitudes de vie et se faire accompagner sont autant de leviers pour prévenir ou retarder l'apparition d'un diabète de type 2.

Forte de son réseau de plus de 100 associations locales et délégations mais aussi de ses nombreux partenaires, la Fédération mobilisera à nouveau toute son énergie pour faire de cette semaine un moment fort d'information, de prévention et d'action partout en France.



# Comprendre les diabètes type 1, type 2, quelles différences ?

Il existe principalement deux types de diabète\* :

*\*Il existe également d'autres formes de diabète, comme le diabète gestationnel, qui survient pendant la grossesse, ou les diabètes rares de type MODY, d'origine génétique. Ces formes représentent une minorité des cas.*

Diabète de type 1

Diabète de type 2



Se déclenche lorsque l'organisme, ne reconnaissant plus les cellules bêta du pancréas qui produisent l'insuline, les détruit progressivement. C'est une maladie auto-immune.



Mauvaise utilisation de l'insuline par les cellules de l'organisme.

## SYMPTÔMES

- Soif intense,
- Envies fréquentes d'uriner et urines abondantes ;
- Amaigrissement massif et rapide avec l'appétit conservé ou augmenté ;
- Fatigue ;
- Risque immédiat : acidocétose\*, coma.

Maladie insidieuse se développant

- sans symptômes apparents, ou du moins peu visibles au début ;

Un retard de diagnostic d'une

- dizaine d'années ou révélé parfois par la présence de complications.

## DES MALADIES MULTIFACTORIELLES

- Prédispositions génétiques ;
- Facteurs environnementaux encore mal définis : infections virales ; alimentation, environnement, etc.

- Facteurs non modifiables : âge, sexe, prédispositions génétiques ;
- Facteurs modifiables : alimentation déséquilibrée, sédentarité, surpoids, manque d'activité physique, etc ;
- Les causes principales du diabète en France sont surtout les facteurs sociaux et environnementaux.

## COMPLICATIONS

Des complications peuvent survenir en raison de l'incapacité du corps à réguler le taux de sucre dans le sang. Les excès de sucre permanents (hyperglycémies chroniques) abîment au fil du temps les parois des gros et des petits vaisseaux sanguins et les nerfs, ce qui affecte aussi les organes qu'ils irriguent. Si le diabète n'est pas ou mal équilibré, des complications peuvent survenir et toucher différentes parties du corps, telles que : le cœur, les reins, les yeux ou encore les pieds.



## Zoom sur les facteurs de risque du diabète de type 2

Le diabète de type 2 est une maladie chronique qui se **développe**, souvent sans symptôme apparent pendant plusieurs années.

Pourtant, il ne se **déclare jamais au hasard**. Aujourd'hui, les spécialistes s'accordent à dire qu'il résulte de **l'interaction entre des prédispositions génétiques et des facteurs environnementaux**. Autrement dit, on ne choisit pas ses antécédents familiaux, mais on peut agir sur ses habitudes de vie pour réduire le risque.

### Des facteurs environnementaux sur lesquels on peut agir

Les éditions précédentes de la Semaine Nationale de Prévention du diabète ont mis en **lumière plusieurs leviers majeurs pour limiter le risque de développer un diabète de type 2** :

- **Bouger plus** : pratiquer une activité physique régulière (par exemple, marcher 30 minutes par jour) peut **réduire jusqu'à 50 %** le risque de diabète de type 2. Il ne s'agit pas forcément de sport intensif, mais de sortir de la sédentarité <sup>3</sup> ;
- **Prendre soin de son équilibre alimentaire et de son poids** : une alimentation déséquilibrée et le surpoids sont autant de facteurs qui favorisent l'apparition du diabète de type 2.
- **Surveiller sa tension artérielle** : l'hypertension, souvent silencieuse, est à la fois un **facteur de risque du diabète de type 2** et un **indicateur de complications cardiovasculaires possibles quel que soit le type de diabète**. Une pression mal contrôlée accélère les effets néfastes de l'excès de glucose sur les vaisseaux sanguins ;
- **Arrêter de fumer** : le tabagisme (actif ou passif) augmente de **37 à 44 %** le risque de diabète de type 2 <sup>4,5</sup>. En cause, des mécanismes d'inflammation chronique et une perturbation du métabolisme du glucose ;

Ces facteurs relèvent du mode de vie et de l'environnement. Cela signifie qu'en agissant sur ces éléments au quotidien, **il est possible de prévenir ou de retarder l'apparition de la maladie**.

### Facteurs non modifiables : des éléments à connaître pour mieux se protéger

À côté des facteurs environnementaux, certains risques échappent à notre contrôle. On les dit **non modifiables**, mais les connaître permet de mieux anticiper, de se faire dépister plus tôt et d'adopter une vigilance renforcée :

- **Les prédispositions génétiques** : si un ou plusieurs membres de votre famille sont atteints de diabète de type 2, votre risque est plus élevé. Ce facteur héréditaire est particulièrement prépondérant dans le diabète de type 2 ;
- **L'âge** : en France, l'âge moyen des personnes vivant avec un diabète est de **65 ans**. Le risque augmente naturellement avec l'âge, notamment après 45 ans <sup>6</sup> ;
- **Le sexe** : les **hommes sont globalement plus touchés** par le diabète, sauf en Outre-mer où les femmes sont davantage concernées <sup>7</sup> ;
- **Le diabète gestationnel** : avoir développé un diabète pendant la grossesse augmente fortement le risque de développer un diabète de type 2 par la suite. De plus, l'enfant né de cette grossesse peut également présenter un risque accru de complications métaboliques, dont le diabète.

Même si certains facteurs comme l'hérédité ou l'âge ne peuvent pas être modifiés, **il est toujours possible d'agir**. Activité physique, alimentation équilibrée, arrêt du tabac, suivi médical... autant d'actions concrètes qui comptent réellement dans la prévention.

**S'informer sur l'ensemble de ces facteurs, qu'ils soient évitables ou non, permet d'identifier ses propres facteurs de risque** et d'adopter une démarche de prévention personnalisée.

**Connaître ses risques, c'est déjà se protéger.**

**2026 : mise en lumière d'un facteur non modifiable mais essentiel – l'hérédité**

S'il est essentiel de connaître les leviers sur lesquels on peut agir, il l'est tout autant de prendre conscience de ceux que **l'on ne peut pas modifier**. C'est le cas de **l'hérédité**, mise à l'honneur cette année.

**Avoir un ou plusieurs membres de sa famille atteint d'un diabète de type 2 multiplie considérablement le risque :**



- Le risque est estimé à **30 %** si un parent (père ou mère) est concerné ;
- Il dépasse **50 %** si deux membres de la famille sont atteints (parents, frères, sœurs...) <sup>8</sup>.

Face à ces données, la Fédération Française des Diabétiques souhaite diffuser un message fort :

**Connaître ses antécédents familiaux,  
c'est déjà se donner une chance d'agir plus tôt.**

Il ne s'agit pas de s'alarmer, mais de mieux connaître ses facteurs de risque, d'adopter des habitudes favorables à sa santé, de se faire accompagner si nécessaire et d'inciter ses proches à faire la même démarche.

## Le test FINDRISC : une première étape simple pour évaluer son risque

Dans sa démarche de prévention primaire, la Fédération Française des Diabétiques propose à tous de réaliser le test **FINDRISC (Finnish Diabetes Risk Score)**. Rapide et simple, il est constitué de 8 questions permettant d'évaluer en moins de 5 minutes le risque de développer un diabète de type 2.

Prêts à faire le test ? C'est par ici :

**Test FINDRISC**

Le test FINDRISC est recommandé par la Haute Autorité de santé, reconnu au niveau international et approuvé par les instances de santé françaises. Le résultat de ce test est une estimation du risque et une porte d'entrée vers la prévention.

**Il ne constitue en aucun cas un diagnostic : seul le résultat d'une prise de sang à jeun peut permettre de conclure à un diagnostic.**

Un mot d'ordre :

Testez-vous !



### Calculez votre risque de développer un diabète de type 2 en 8 questions

Le questionnaire FINDRISC (Finnish Diabetic Risk Score), il permet d'évaluer votre risque de développer un diabète de type 2. Si vos résultats vous y incitent, nous vous conseillons d'effectuer un diagnostic complet auprès de votre médecin traitant.

#### 1 Quel âge avez-vous ?

- Moins de 35 ans (0 POINT)
- Entre 35 et 44 ans (1 POINT)
- Entre 45 et 54 ans (2 POINTS)
- Entre 55 et 64 ans (3 POINTS)
- Plus de 64 ans (4 POINTS)

#### 2 Un membre de votre famille est-il atteint de diabète ?

- Non (0 POINT)
- Oui, un membre de la famille plus éloignée : un grand-parent, une tante, un oncle, un(e) cousin(e)... (3 POINTS)
- Oui, un membre de la famille proche un père, une mère, un enfant, un frère, une sœur... (5 POINTS)

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

- Moins de 94 cm (0 POINT)
- 94-102 cm (1 POINT)
- Plus de 102 cm (4 POINTS)
- Moins de 80 cm (0 POINT)
- 80-88 cm (3 POINTS)
- Plus de 88 cm (4 POINTS)

Le tour de taille donne une image simple de l'excès de graisse accumulé au niveau de l'abdomen. La mesure du tour de taille est réalisée dans des conditions précises :  
 - sans vêtements, directement sur la peau ;  
 - debout les pieds joints, avec les bras relâchés de chaque côté du corps ;  
 - à la fin d'une expiration normale.  
 Prenez la mesure en plaçant un mètre ruban horizontalement, à mi-distance entre la partie inférieure de la dernière côte et la partie la plus haute de l'os du bassin.

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

- Oui (0 POINT)
- Non (2 POINTS)

#### 5 À quelle fréquence mangez-vous des légumes et des fruits ?

- Tous les jours (0 POINT)
- Pas tous les jours (1 POINT)

#### 6 Vous a-t-on déjà prescrit des médicaments contre l'hypertension artérielle ?

- Non (0 POINT)
- Oui (2 POINTS)

#### 7 Vous a-t-on déjà découvert un taux de sucre élevé dans le sang ?

- Non (0 POINT)
- Oui (5 POINTS)

#### 8 Quel est votre Indice de Masse Corporelle (IMC) ?

- Moins de 25 kg/m<sup>2</sup> (0 POINT)
- Entre 25 et 30 kg/m<sup>2</sup> (1 POINT)
- Plus de 30 kg/m<sup>2</sup> (3 POINTS)

L'IMC est calculé de la façon suivante : poids corporel (en kg) divisé par la taille (en m) au carré. Calculez votre IMC à l'aide du tableau ci-contre.

TAILLE EN METRE

	CALCULEZ VOTRE IMC																	
	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35	37
1.95	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35	37
1.85	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39	41
1.80	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39	41	43
1.75	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	41	43	45
1.70	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40	42	43	45	47
1.65	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46	48	50
1.60	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53
1.55	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50	52	54	56
1.50	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53	56	58	60
	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125		

Additionnez les points correspondant à vos 8 réponses, et découvrez le résultat de votre risque

#### MOINS DE 7 POINTS

Aujourd'hui, vous n'avez pas ou peu de risque de développer un diabète de type 2. Pour préserver cet acquis, maintenez de bonnes habitudes de vie, grâce à une alimentation variée et équilibrée et à une activité physique régulière !

#### DE 7 À 11 POINTS

Une certaine prudence est de mise, même si votre risque de développer un diabète de type 2 n'est que légèrement accru.

#### DE 12 À 14 POINTS

Si vous vous situez dans cette catégorie de risque, il ne faut pas tarder à mettre en œuvre des moyens de prévention : il est important d'être vigilant concernant votre alimentation et votre fréquence d'activité physique. Si vous n'y parvenez pas tout seul, n'hésitez pas à contacter votre médecin traitant pour vous y aider.

#### DE 15 À 20 POINTS

Un tiers des personnes présentant ce niveau de risque développe un diabète de type 2 au cours des 10 années suivantes. Ne sous-estimez pas cette situation. Cela pourrait avoir des conséquences sur votre santé. Ayez recours à votre médecin.

#### PLUS DE 20 POINTS

Votre risque de développer un diabète de type 2 est élevé et il se peut que vous soyez déjà atteint de diabète. Cela est vrai pour 35 % des personnes qui totalisent un score de plus de 20 points. Ce test ne remplace cependant pas un diagnostic par le dosage de la glycémie en laboratoire d'analyses (une prise de sang à réaliser à jeun). Une visite médicale est indispensable dans les meilleurs délais.





Zoom sur l'hérédité

dans le diabète

## Pourquoi parler d'hérédité dans le diabète ?

Les principaux types de diabète sont des **maladies multifactorielles**, c'est-à-dire qu'ils résultent de l'interaction de plusieurs facteurs :

- **Des facteurs environnementaux** : alimentation, sédentarité, tabagisme, niveau de stress... ;
- **Et des facteurs non modifiables**, tels que l'âge, le sexe, les antécédents de diabète gestationnel... ou encore **l'hérédité qui occupe une place centrale**. En effet, **une prédisposition familiale transmise par le patrimoine génétique** peut augmenter significativement le risque de développer un diabète, en particulier de type 2.

Cette édition 2026 de la Semaine Nationale de Prévention du diabète met donc en lumière cette réalité trop souvent ignorée :

Oui, on peut hériter d'un risque de diabète.

Mais non, ce risque n'est pas une fatalité.

**Comprendre son hérédité, c'est prendre une longueur d'avance.** C'est pouvoir s'informer, se faire dépister, adapter ses habitudes, et prévenir l'apparition ou les complications de la maladie.

## Le diabète de type 2 : un risque génétique fort, mais modulable

### Une prédisposition familiale marquée

Le diabète de type 2 est la forme la plus fréquente de diabète en France (92 % des cas)<sup>?</sup>. Il touche souvent les adultes de plus de 45 ans, mais peut apparaître plus tôt, notamment en cas de prédisposition familiale.

### Les chiffres sont sans appel :

- Une personne a **30 % de risque** de développer un diabète de type 2 si **l'un de ses parents est atteint** ;
- Ce risque grimpe à **plus de 50 % si deux membres de la famille** sont concernés (père, mère, frère, sœur...).

### Une maladie silencieuse aux causes multiples

Le diabète de type 2 est causé par une mauvaise utilisation de l'insuline par les cellules de l'organisme. Cela entraîne une **accumulation excessive de glucose dans le sang** (hyperglycémie chronique). Il s'agit d'une **maladie évolutive** qui se développe lentement, souvent **sans symptômes visibles au début**.



Les causes sont multiples :

- **Prédispositions génétiques** (transmises par les parents ou les ascendants) ;
- **Facteurs environnementaux** : alimentation déséquilibrée, manque d'activité physique, surpoids, tabac, stress... ;
- **Facteurs sociaux**, comme les inégalités d'accès à la santé ou la précarité.

Le diabète de type 2 est donc une maladie à composante génétique, mais sur laquelle il est possible d'agir : **même en cas d'antécédents familiaux, des actions de prévention permettent d'en retarder, voire d'en limiter l'apparition.**

## Le diabète de type 1 : une transmission génétique plus faible



**Le diabète de type 1 représente moins de 6 % des cas de diabète en France <sup>10</sup>.**

Le diabète de type 1 résulte de causes multifactorielles incluant des facteurs génétiques liés à l'environnement, et ces causes multifactorielles encore mal définies sont impliquées dans le dérèglement auto-immun : l'organisme attaque par erreur les cellules du pancréas responsables de la production d'insuline.

Si son déclenchement reste encore mal expliqué, le diabète de type 1 est aussi considéré comme une maladie multifactorielle, à la croisée de prédispositions génétiques et de facteurs environnementaux encore partiellement identifiés.

### Des prédispositions familiales :

- Le risque de transmission existe, mais il est **nettement plus faible** que dans le diabète de type 2 ;
- Avoir un parent atteint **augmente légèrement** le risque pour l'enfant, mais celui-ci reste **inférieur à 10 % <sup>11</sup>** ;
- Le diabète de type 1 peut apparaître **sans antécédent familial connu**, ce qui rend son repérage plus complexe.

### Côté environnemental, plusieurs hypothèses sont étudiées :

- L'exposition à certains virus dans l'enfance ;
- Des facteurs liés à l'alimentation ou à l'environnement dans les premières années de vie ;
- Des éléments encore mal identifiés, qui pourraient déclencher une réaction auto-immune chez des personnes génétiquement prédisposées.

Même si la part génétique est moindre, il reste essentiel de **mieux faire connaître l'existence d'un risque héréditaire**, pour les familles concernées, les professionnels de santé et les chercheurs. La connaissance de son histoire familiale reste un outil de vigilance, utile à la prévention et à la recherche.

# La Semaine Nationale de Prévention du diabète 2026

## DIABÈTE & HÉRÉDITÉ

Fédération Française des Diabétiques  
Semaine Nationale de Prévention du Diabète

Dans cette famille, tout le monde se demande qui héritera de la maison de campagne. En revanche, personne ne se bat pour hériter du diabète.

Du diabète de type 2 dans votre famille ? Évaluez votre risque de le développer.

Testez-vous en 3 minutes et n'hésitez pas à en parler avec un professionnel de santé  
[contrelediabete.federationdesdiabetiques.org](https://contrelediabete.federationdesdiabetiques.org)

L'Assurance Maladie

Du **1er au 8 juin 2026**, la Fédération Française des Diabétiques organise la **15<sup>e</sup> édition de la Semaine Nationale de Prévention du diabète**. Cette campagne annuelle s'adresse à toutes les personnes à risque, à leurs proches, et plus largement à l'ensemble du public afin de sensibiliser aux moyens de prévenir l'apparition du diabète de type 2.

Après avoir abordé la sédentarité, l'hypertension artérielle ou le tabac lors des éditions précédentes, la Fédération choisit cette année de **mettre en lumière un facteur de risque moins connu du grand public** :

### L'hérédité

Le diabète de type 2 reste encore trop souvent diagnostiqué tardivement. En mettant en lumière **les antécédents familiaux** comme facteur de risque, la campagne vise à déclencher une prise de conscience chez ceux qui, sans le savoir, sont déjà dans une zone à risque.

Pendant toute la semaine, **plus de 200 actions locales** seront organisées par les **associations et délégations locales fédérées**, partout en France, notamment dans les départements ultra-marins. Ces actions prendront des formes diverses : stands d'information, interventions en entreprises, animations dans les maisons de santé, conférences, ateliers cuisine, etc.

**Ces actions de terrain seront renforcées par un dispositif digital puissant via :**

- Le site de campagne [contrelediabete.federationdesdiabetiques.org](https://contrelediabete.federationdesdiabetiques.org) ;
- Des vidéos pédagogiques et témoignages de patients ;
- Le test FINDRISC en ligne ;
- Une carte interactive des actions locales.

## Les enjeux de la campagne

### Un objectif fort : mieux repérer les personnes ayant des antécédents familiaux

Le thème de cette année repose sur un constat : **l'hérédité est un facteur de risque largement sous-estimé par les personnes concernées.** Pourtant, les données sont claires :



- **60 % des personnes vivant avec un diabète de type 2 ont des antécédents familiaux** <sup>12</sup> ;
- Le risque de développer un diabète de type 2 est d'environ **30 % si un parent est atteint, et il peut dépasser 50 % lorsque les deux parents** ou plusieurs membres de la famille sont concernés.

Le repérage précoce des personnes ayant des antécédents familiaux est donc un enjeu majeur. En les informant et en leur permettant de mieux comprendre leur propre profil de risque, la Fédération cherche à activer des comportements de prévention en amont du diagnostic.

L'objectif est aussi de briser les idées reçues : ce n'est pas parce que "tout le monde a du diabète dans la famille" que l'on est destiné à en être atteint également. Mais à l'inverse, il ne faut pas banaliser cet « héritage ». Le poids des gènes doit être connu, reconnu et surveillé.

C'est dans cette logique que s'inscrit la campagne 2026 : **mettre en lumière l'importance de connaître ses antécédents familiaux** et les considérer comme un élément essentiel de la prévention, au même titre qu'une bonne hygiène de vie.

### Prédisposition ne signifie pas prédestination : il est possible d'agir

Le slogan de cette édition – « **Le poids des gènes n'est pas une fatalité** » – porte une promesse : même lorsqu'on présente une prédisposition familiale au diabète, **il est toujours possible d'agir.**

Cette campagne veut transmettre un message fort :

**connaître ses antécédents familiaux,  
ce n'est pas une certitude de développer la maladie,  
mais une occasion d'anticiper et de mieux se protéger**

Concrètement, cela passe par :

- Une **alimentation équilibrée**, variée et adaptée ;
- Une **activité physique régulière**, accessible à tous les niveaux ;
- **L'arrêt du tabac**, dont les effets aggravent le risque de diabète ;
- Une **surveillance du poids, de la tension et de la glycémie** (dépistage en laboratoire) ;
- Et surtout : la réalisation du **test FINDRISC**, un outil simple et validé scientifiquement pour évaluer son risque.

Le message est clair :

**Connaitre ses risques,  
c'est déjà agir !**

Prévenir, ce n'est pas attendre les symptômes. C'est se donner les moyens, à tout âge, de mieux vivre, de retarder la maladie, voire de l'éviter. La prévention familiale est une stratégie collective : **en agissant pour soi, on agit aussi pour ses proches, ses enfants, ses petits-enfants.**



## Les actions phares de la Semaine Nationale de Prévention du diabète

La Semaine Nationale de Prévention du diabète repose sur une **mobilisation multicanale**, avec des actions organisées à **l'échelle nationale, locale et digitale**. Elle permet de toucher un large public à travers des formats complémentaires : échanges sur le terrain, contenus pédagogiques, communication dans les médias et via les réseaux sociaux.

### À l'échelle nationale : un lancement fort et des relais médiatiques variés

Cette **15<sup>e</sup> édition sera officiellement lancée lors d'une conférence de presse nationale le 5 mai 2026**, réunissant journalistes, partenaires institutionnels, professionnels de santé et représentants de la Fédération.

**Un communiqué de presse national** sera diffusé auprès des médias print, web et audiovisuels – généralistes comme spécialisés – afin de présenter les enjeux de la campagne, son angle inédit (l'hérédité), les chiffres clés, et les temps forts de la semaine.

**Un dossier de presse complet**, enrichi de données, témoignages et explications médicales, sera également conçu et transmis aux journalistes.

Par ailleurs, **plusieurs outils de communication** seront mis à disposition des parties prenantes pour faciliter le déploiement local de la campagne : affiches, visuels pour les réseaux sociaux, fiches pratiques, kit...

Enfin, une **visioconférence nationale sur le thème de l'hérédité** aura lieu pour explorer les histoires de famille avec le diabète en présence de témoins, professionnel de santé et représentant d'association.

## À l'échelle locale : 200 à 300 actions de proximité sur tout le territoire

Les **bénévoles des Associations Fédérées** sont au cœur de la dynamique de terrain. Elles organiseront entre **200 et 300 actions** tout au long de la semaine : stands, ateliers, animations, conférences, interventions en entreprises ou établissements de santé.

### Ces temps d'échange conviviaux ont pour objectif de :

- **Sensibiliser le grand public** aux facteurs de risque du diabète de type 2, en mettant cette année l'accent sur l'hérédité ;
- **Repérer les personnes à risque** grâce au test FINDRISC, simple et rapide ;
- **Orienter vers les professionnels de santé** (pharmaciens ou médecins généralistes) les personnes dont le score suggère un risque élevé.

Un **communiqué de presse personnalisable** a été mis à disposition de chaque association pour faciliter les relations avec la presse locale et assurer une bonne visibilité régionale de la campagne.

Retrouvez les événements près de chez vous sur la carte interactive :

**Les actions près de chez moi**

## Sur le web : une campagne digitale active et pédagogique



Tout au long de la semaine, la campagne se déploie également **en ligne** avec des contenus pensés pour **informer, sensibiliser et engager** :

- Publication quotidienne **d'actualités** sur le site de la Fédération ;
- Mise en ligne de **contenus inédits** ;
- Intégration d'articles dans la **newsletter** de la Fédération ;
- Une **campagne dédiée sur le site** [contrelediabete.federationdesdiabetiques.org](https://contrelediabete.federationdesdiabetiques.org), avec notamment le test FINDRISC en ligne ;
- Diffusion de **posts thématiques** sur les réseaux sociaux, axés sur les prédispositions familiales, la prévention, les bons réflexes santé ;
- Une **visioconférence nationale** à destination des personnes vivant avec un diabète, consacré au thème de l'hérédité et du repérage précoce, fil rouge de cette édition 2026.

# Conclusion

L'importance de connaître ses antécédents familiaux ne saurait être sous-estimée. Face au diabète, l'hérédité n'est pas une fatalité, mais un facteur à prendre en compte. C'est une opportunité de mieux se comprendre, d'agir plus tôt, et d'adopter les bons réflexes pour préserver sa santé.

Au-delà des chiffres, cette 15<sup>e</sup> édition de la Semaine Nationale de Prévention du diabète rappelle un message essentiel :

chacun peut être acteur de sa prévention,

même lorsqu'un terrain génétique existe.

Fédération Française des Diabétiques  
Semaine Nationale de Prévention du Diabète

**Dans cette famille,  
tout le monde se demande qui héritera  
de la maison de campagne.**

**En revanche, personne ne se bat  
pour hériter du diabète.**

Du diabète de type 2 dans votre famille ?  
Évaluez votre risque de le développer.

 **Testez-vous en 3 minutes et n'hésitez pas  
à en parler avec un professionnel de santé  
contrelediabete.federationdesdiabetiques.org**

 L'Assurance  
Maladie

En prenant conscience de nos risques et en en parlant autour de nous, nous faisons le choix de la vigilance, de la transmission et de la santé pour tous.

Ensemble, bâtissons une société mieux informée, plus active, et engagée pour les générations futures.



1. Fédération Française des Diabétiques. « **Chiffres du diabète en France** ».
2. Assurance maladie. **Data pathologie : diabète, 2023.**
3. Duclos M, et al. Physical activity and type 2 diabetes. **Recommandations of the SFD (Francophone Diabetes Society) diabetes and physical activity working group.** **Diabetes Metab.** 2013 May;39(3):205-16.
4. Durlach V. Tabagisme et diabète : **le temps de l'action.** **Bull Epidémiol Hebd. 2022;** (22):392-8. [http://beh.santepublique.fr/beh/2022/22/2022\\_22\\_2.htm](http://beh.santepublique.fr/beh/2022/22/2022_22_2.htm).
5. U.S. Department of Health and Human Services. **The health consequences of smoking – 50 years of progress: A report of the Surgeon General.** Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention; 2014.
6. Inserm – Institut national de la santé et de la recherche médicale. **Diabète de type 2 : une épidémie silencieuse,** 13 novembre 2023.
7. Fédération Française des Diabétiques. « **Chiffres du diabète en France** ».
8. Fédération Française des Diabétiques. **S'informer sur le diabète – Contre le diabète, 2026.**
9. Assurance maladie. **Le diabète de type 2 : comprendre la définition, 2023.**
10. Fédération Française des Diabétiques. **Étude jeunes adultes DT1 : les résultats, 2023.**
11. Inserm – Institut national de la santé et de la recherche médicale. **Diabète de type 1 : une maladie auto-immune complexe, 15 mars 2023.**
12. Fédération Française des Diabétiques. **Le poids des gènes dans les diabètes : ça change quoi de le savoir ?**

## Adopter une alimentation équilibrée au quotidien

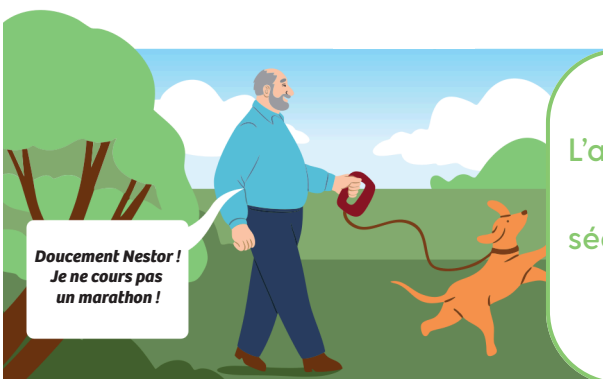
Bien manger est un pilier fondamental de la prévention du diabète de type 2. Une alimentation variée, équilibrée et adaptée permet de réguler la glycémie, de limiter le surpoids et d'agir positivement sur l'ensemble des facteurs métaboliques.



### Les repères de Manger Bouger :

- Privilégier les fruits et légumes de saison, frais ou surgelés : au moins 5 portions par jour ;
- Favoriser les céréales complètes et les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs...) riches en fibres ;
- Réduire la consommation de sucres rapides (pâtisseries, boissons sucrées, bonbons) ;
- Privilégier les aliments bruts et la cuisine faite maison ;
- Intégrer des protéines maigres (volaille, poisson, œufs) et des produits laitiers à raison de 2 par jour ;
- Limiter le sel à 5 g par jour, la viande rouge et la charcuterie à 150 g par semaine ;
- Boire de l'eau régulièrement et limiter la consommation d'alcool ;
- Visionnez notre vidéo pédagogique « **Diabète de type 2 : les clés d'une alimentation équilibrée** » sur **YouTube**, pour adopter les bons réflexes au quotidien.

## Bouger plus, mieux et au quotidien



L'activité physique ne se résume pas au sport : chaque mouvement compte. Sortir de la sédentarité est un levier puissant et accessible à tous pour prévenir le diabète.

## Intégrer l'activité physique dans sa journée :

- Marcher 30 minutes par jour, si possible d'un bon pas ;
- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ;
- Se garer un peu plus loin ou descendre une station plus tôt ;
- Jardiner, danser, jouer avec ses enfants, bricoler... tout est bon pour bouger ! ;
- Retrouvez **14 vidéos disponibles sur notre chaîne YouTube** pour vous remettre au sport progressivement, avec des exercices simples et accessibles à tous.

## Construire une routine :

Créer des habitudes simples aide à maintenir la régularité : programmer des créneaux, marcher avec un proche, pratiquer en groupe.

## S'entourer :

Faire de l'activité physique avec d'autres personnes renforce la motivation, favorise l'engagement, et améliore le plaisir dans la durée.

## Arrêter le tabac pour protéger sa santé

Le tabagisme (actif ou passif) est un facteur de risque bien établi du diabète de type 2. Fumer augmente le risque de développer ce type de diabète de 37 à 44 %. L'arrêt du tabac est donc une mesure de prévention à part entière.

### Ce qu'il faut savoir :

- **Le tabac augmente l'insulinorésistance et favorise une inflammation chronique ;**
- **L'arrêt du tabac réduit significativement le risque de diabète, et diminue aussi les risques cardiovasculaires ;**
- **Le sevrage tabagique peut être accompagné par un professionnel de santé (médecin, pharmacien, tabacologue, professionnels paramédicaux).**



Conseils des experts en tabacologie partenaires de la Fédération pour accompagner l'arrêt du tabac :

- Se fixer un objectif réaliste et progressif ;
- Être soutenu (groupe, entourage, consultations dédiées) ;
- Gérer les compensations (activité physique, alimentation équilibrée) ;
- Utiliser si besoin des substituts nicotiques ou thérapies comportementales.

## En complément : faire le test FINDRISC

Le **test FINDRISC (Finnish Diabetes Risk Score)** est un outil validé scientifiquement permettant d'évaluer son risque de développer un diabète de type 2 dans les dix années à venir.

Disponible en ligne :

## Test FINDRISC

### Calculez votre risque de développer un diabète de type 2 en 8 questions

Le questionnaire FINDRISC (Finnish Diabetic Risk Score), il permet d'évaluer votre risque de développer un diabète de type 2. Si vos résultats vous y incitent, nous vous conseillons d'effectuer un diagnostic complet auprès de votre médecin traitant.

#### 1 Quel âge avez-vous ?

- Moins de 35 ans (0 POINT)
- Entre 35 et 44 ans (1 POINT)
- Entre 45 et 54 ans (2 POINTS)
- Entre 55 et 64 ans (3 POINTS)
- Plus de 64 ans (4 POINTS)

#### 2 Un membre de votre famille est-il atteint de diabète ?

- Non (0 POINT)
- Oui, un membre de la famille plus éloignée : un grand-parent, une tante, un oncle, un(e) cousin(e)... (3 POINTS)
- Oui, un membre de la famille proche un père, une mère, un enfant, un frère, une sœur... (5 POINTS)

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

- HOMME**
- Moins de 94 cm (0 POINT)
  - 94-102 cm (3 POINTS)
  - Plus de 102 cm (4 POINTS)
- FEMME**
- Moins de 80 cm (0 POINT)
  - 80-88 cm (3 POINTS)
  - Plus de 88 cm (4 POINTS)

Le tour de taille donne une image simple de l'excès de graisse accumulé au niveau de l'abdomen. La mesure du tour de taille est réalisée dans des conditions précises :  
- sans vêtements, directement sur la peau ;  
- debout les pieds joints, avec les bras relâchés de chaque côté du corps ;  
- à la fin d'une expiration normale.  
Prenez la mesure en plaçant un mètre ruban horizontalement, à mi-distance entre la partie inférieure de la dernière côte et la partie la plus haute de l'os du bassin.\*

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

- Oui (0 POINT)
- Non (2 POINTS)

#### 5 À quelle fréquence mangez-vous des légumes et des fruits ?

- Tous les jours (0 POINT)
- Pas tous les jours (1 POINT)

#### 6 Vous a-t-on déjà prescrit des médicaments contre l'hypertension artérielle ?

- Non (0 POINT)
- Oui (2 POINTS)

#### 7 Vous a-t-on déjà découvert un taux de sucre élevé dans le sang ?

- Non (0 POINT)
- Oui (5 POINTS)

#### 8 Quel est votre Indice de Masse Corporelle (IMC) ?

- Moins de 25 kg/m<sup>2</sup> (0 POINT)
- Entre 25 et 30 kg/m<sup>2</sup> (1 POINT)
- Plus de 30 kg/m<sup>2</sup> (3 POINTS)

L'IMC est calculé de la façon suivante : poids corporel (en kg) divisé par la taille (en m) au carré. Calculez votre IMC à l'aide du tableau ci-contre.

TAILLE EN  
MÈTRE

	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
1.95	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
1.90	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
1.85	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
1.80	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
1.75	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
1.70	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
1.65	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
1.60	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
1.55	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
1.50	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125							

CALCULEZ VOTRE IMC

Additionnez les points correspondant à vos 8 réponses, et découvrez le résultat de votre risque

#### MOINS DE 7 POINTS

Aujourd'hui, vous n'avez pas ou peu de risque de développer un diabète de type 2. Pour préserver cet acquis, maintenez de bonnes habitudes de vie, grâce à une alimentation variée et équilibrée et à une activité physique régulière !

#### DE 7 À 11 POINTS

Une certaine prudence est de mise, même si votre risque de développer un diabète de type 2 n'est que légèrement accru.

#### DE 12 À 14 POINTS

Si vous vous situez dans cette catégorie de risque, il ne faut pas tarder à mettre en œuvre des moyens de prévention : il est important d'être vigilant concernant votre alimentation et votre fréquence d'activité physique. Si vous n'y parvenez pas tout seul, n'hésitez pas à contacter votre médecin traitant pour vous y aider.

#### DE 15 À 20 POINTS

Un tiers des personnes présentant ce niveau de risque développe un diabète de type 2 au cours des 10 années suivantes. Ne sous-estimez pas cette situation. Cela pourrait avoir des conséquences sur votre santé. Ayez recours à votre médecin.

#### PLUS DE 20 POINTS

Votre risque de développer un diabète de type 2 est élevé et il se peut que vous soyez déjà atteint de diabète. Cela est vrai pour 35 % des personnes qui totalisent un score de plus de 20 points. Ce test ne remplace cependant pas un diagnostic par le dosage de la glycémie en laboratoire d'analyses (une prise de sang à réaliser à jeun). Une visite médicale est indispensable dans les meilleurs délais.



Un mot d'ordre :

Testez-vous !

