TABAGISME ET DIABÈTE DE TYPE 2 : UN LIEN MÉCONNU

Les études épidémiologiques montrent un lien très clair entre tabagisme (actif ou passif) et risque de diabète de type 2.

+ 37 à 44 % de risque de développer un diabète de type 2.[3]

Augmentation du risque d'intolérance au glucose et de perte de sensibilité à l'insuline.

Risque identique entre hommes et femmes fumeurs.

Même une consommation faible représente déjà un risque important.
Le tabagisme est aussi la 1re cause de mortalité chez les personnes atteintes de diabète.[4]

L'arrêt du tabac montre une diminution progressive du risque en lien avec le nombre d'années sans tabac.
Plus l'arrêt est précoce, plus la diminution du risque est importante.

VOUS PENSEZ PRÉSENTER UN RISQUE ?

Si vous ou une personne de votre entourage est fumeur, il est recommandé de faire un dépistage du diabète.
Votre médecin traitant et votre pharmacien seront vos meilleurs alliés pour vous renseigner.

BESOIN D'AIDE POUR ARRÊTER DE FUMER ?

Le site *tabac-info-service.fr* vous apporte des conseils pratiques sur les façons d'arrêter, des témoignages, des astuces pour ne pas craquer.
De nombreux outils gratuits sont disponibles.
Au 3989, des tabacologues vous accompagnent dans votre arrêt du tabac.

Pour identifier les tabacologues ou structures de tabacologie dans votre région, consultez l'annuaire de la Société Francophone de Tabacologie :
http://societe-francophone-de-tabacologie.org/annuaire.php

Fédération Française des Diabétiques

est une association de patients, au service des patients et dirigée par des patients. Avec son réseau d'environ 100 associations locales et de délégations, réparties sur l'ensemble du territoire et son siège national, elle a pour vocation de représenter les 4 millions de personnes atteintes de diabète.

Fondée en 1938, reconnue d'utilité publique en 1976 et agréée depuis 2007 par le Ministère de la santé pour la représentation des usagers, elle est totalement indépendante de toute institution publique, de tout organisme ou entreprise privée, et de toute corporation professionnelle.

La Fédération Française des Diabétiques s'est donné 3 missions sociales :

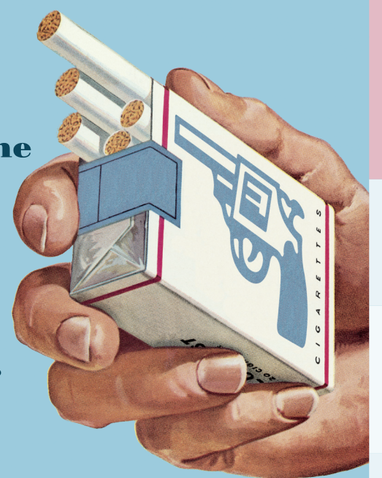
- Informer, accompagner et prévenir : les personnes atteintes de diabète, leur entourage et toutes les personnes à risque.
- Défendre individuellement et collectivement les droits des patients. Le service social et juridique se tient à votre disposition. Vous pouvez lui envoyer un email à *juriste@federationdesdiabetiques.org*
- Soutenir la recherche et l'innovation pour améliorer la qualité de vie des patients. Pour en savoir plus : *diabetelab.federationdesdiabetiques.org*

Invitez vos proches à faire le test sur *contrelediabete.fr*

Brochure réalisée en partenariat avec la Société Francophone de Tabacologie et la Société Francophone du Diabète

71289_FFD22_BROCHURE_TEST_RISQUE_110X210.indd 1-4

SEMAINE NATIONALE
DE PRÉVENTION DU DIABÈTE



Une campagne sur les risques liés au tabac, c'est pas original.

Sauf quand elle parle de Diabète.

Le tabagisme est un facteur de risque pour le diabète de type 2.

Testez vous en 30 secondes *contrelediabete.fr*

Fédération Française des Diabétiques

Faites un don sur www.federationdesdiabetiques.org

QU'EST-CE QUE
LE DIABÈTE DE TYPE 2 ?

Le diabète se caractérise par un taux de sucre trop élevé dans le sang. Lorsque nous mangeons, le sucre est la première source d'énergie pour que notre corps puisse fonctionner. Chez les personnes diabétiques, le sucre n'est pas correctement utilisé et stocké, il reste dans le sang.

Chez les personnes atteintes de diabète de type 2, l'insuline, hormone vitale de notre corps qui régule notre taux de sucre dans le sang, dysfonctionne. L'insuline agit mal et, au fil du temps, n'est plus produite en quantité suffisante pour réguler le taux de sucre dans le sang.

PRÉDIABÈTE[1]
Situation où la glycémie à jeun est comprise entre 1,10 g/L et 1,25g/L.

DIABÈTE[1]
Avéré lorsqu'à 2 reprises, le taux de sucre dans le sang à jeun est ≥ 1,26 g/L.

Diabète non diagnostiqué ou mal contrôlé → Vaisseaux sanguins et nerfs endommagés → Complications : cécité, insuffisance rénale, maladies cardiovasculaires…

≈ **4 millions** de personnes vivant avec le diabète sous traitements médicamenteux
= **5,4 %** de la population

DES CHIFFRES EN CONSTANTE AUGMENTATION

UNE MALADIE SILENCIEUSE

90 % des personnes diabétiques vivent avec un diabète de type 2 en France. C'est une maladie qui se développe **pendant longtemps de manière silencieuse**.

10 ans C'est l'estimation moyenne du retard au diagnostic de cette pathologie.

Il n'existe généralement aucun symptôme caractéristique dans les premiers temps, mais certains éléments doivent vous questionner. **Pour en savoir plus, faites le test.**

08/06/2022 18:06

COMMENT ÉVITER OU RETARDER L'APPARITION DU DIABÈTE DE TYPE 2 : LES REPÈRES

Faites-vous aider pour arrêter de fumer :
www.tabac-info-service.fr

Adoptez une alimentation variée et équilibrée :
www.mangerbouger.fr

Pratiquez une activité physique régulière :
www.mangerbouger.fr

Limitez votre consommation d'alcool :
www.alcool-info-service.fr

1. HAS. Guide parcours de soins. Diabète de type 2 de l'adulte. 2014.
2. L'Assurance Maladie. Améliorer la qualité du système de santé et maîtriser les dépenses. Propositions de l'assurance maladie pour 2022. 2021.
3. Quotidien du médecin, n°9935, Vendredi 25 mars 2022.
4. Rawshani, A., *et al. N Engl J Med*, 2018. 379(7): 633.

8 QUESTIONS POUR ÉVALUER VOTRE RISQUE

Voici le **FINDRISC***, Finnish Diabetic Risk Score, qui va vous permettre d'évaluer votre risque de développer un diabète de type 2. Si ses 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 Quel est votre tour de taille au niveau du nombril ?

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

3 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)

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

- ◯ Oui (0 POINT)
- ◯ Non (2 POINTS)

* Evaluation of the Finnish Diabetes Risk Score 2007 – Prof. Dr. med. Peter E.H. Schwarz – Medical Faculty Carl-Gustav-Carus Technical University Dresden – en coopération avec la German Diabetes Foundation.

5 Combien de fois 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 ?

- ◯ Non (0 POINT)
- ◯ Oui (2 POINTS)

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

- ◯ Non (0 POINT)
- ◯ Oui (5 POINTS)

8 Quel est votre indice de masse corporelle (IMC) ?

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 le tableau ci-dessous.

- ◯ Moins de 25 kg/m² (0 POINT)
- ◯ Entre 25 et 30 kg/m² (1 POINT)
- ◯ Plus de 30 kg/m² (3 POINTS)

Taille en mètres \ Poids en kilo	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
1,95	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33
1,90	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35
1,85	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37
1,80	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39
1,75	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	41
1,70	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40	42	43
1,65	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46
1,60	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
1,55	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50	52
1,50	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53	56

Additionnez les points correspondant à vos réponses et notez le chiffre dans cette case = ____ pts

Le test Q Diabetes Risk, disponible seulement en langue anglaise, vous permettra aussi d'approfondir vos connaissances car il comprend le facteur tabac dans ses questions. N'hésitez pas à vous renseigner.

QUEL EST VOTRE RISQUE DE **DEVENIR DIABÉTIQUE D'ICI 10 ANS ?**

EN DESSOUS DE 7 POINTS

Votre risque de développer un diabète de type 2 est faible. Cependant, votre état de santé peut évoluer. Pour préserver cet acquis, il vous faut maintenir de bonnes habitudes de vie en ayant recours à une alimentation saine et à une activité physique régulière.

ENTRE 7 ET 11 POINTS

Une certaine prudence sera de mise, même si votre risque de devenir diabétique de type 2 n'est que légèrement accru. Retrouvez tous les conseils pratiques pour bien manger et bien bouger au dos de cette plaquette et sur le site *www.contrelediabete.fr*

DE 12 À 14 POINTS

Antécédents familiaux, surpoids ou manque d'activité physique : le diabète de type 2 n'est pas une fatalité ! Il est important de faire preuve de vigilance concernant votre alimentation et votre activité physique. Retrouvez les conseils pratiques pour bien manger et bien bouger ci-contre et sur le site www.contrelediabete.fr, n'hésitez pas à contacter votre médecin traitant pour vous y aider.

DE 15 À 20 POINTS

Un tiers des patients présentant ce grade de risque deviendront diabétiques de type 2 au cours des 10 prochaines années. Ne sous-estimez pas cette situation. N'hésitez pas à vous faire accompagner par un professionnel de santé ou parlez-en 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. C'est le cas pour 35 % des personnes qui totalisent un score de plus de 20 points. Cependant, ce test ne remplace pas un diagnostic. Un rendez-vous avec votre médecin traitant est indispensable dans les meilleurs délais.

71289_FFD22_BROCHURE_TEST_RISQUE_110X210.indd 5-8
08/06/2022 18:06