



**ASSOCIATION
DU DIABÈTE**

PRÉVENIR - SOUTENIR
RASSEMBLER

JOURNÉE MONDIALE DU DIABÈTE : 1 BELGE SUR 10 TOUCHÉ PAR LA MALADIE, MAIS BEAUCOUP L'IGNORENT ENCORE... TESTEZ VOTRE RISQUE !

Bruxelles, le 8 novembre 2024 – La prévalence du diabète continue d'augmenter de manière inquiétante. Actuellement, 1 Belge sur 10 est touché par le diabète de type 2, et, fait alarmant, 1 personne sur 3 l'ignore.

Cette méconnaissance les expose à des complications graves, pouvant nuire fortement à leur santé et qualité de vie. Pourtant, un dépistage précoce peut faire toute la différence. C'est ce message que l'Association du Diabète souhaite mettre en avant à travers sa campagne « Testez votre risque ! » à l'occasion de la Journée mondiale du diabète, ce 14 novembre.

Le diabète, une maladie invisible

Une des caractéristiques du diabète de type 2 est qu'il s'installe insidieusement, à bas bruit, sans que l'on s'en rende compte. Il est d'ailleurs souvent diagnostiqué par hasard, lors d'une prise de sang. On ne ressent aucune douleur particulière mais certains symptômes peuvent néanmoins attirer l'attention : soif intense, besoin fréquent d'uriner, perte de poids inexplicée, infections récurrentes ou cicatrisation lente des plaies. Dépister la maladie au plus tôt est essentiel. Si le diabète n'est pas pris en charge correctement et que le taux de sucre sanguin reste élevé pendant une période prolongée, des complications peuvent rapidement survenir, altérant la santé et la qualité de vie. Plusieurs organes peuvent être touchés : le cœur, les artères, les reins, les yeux, les pieds, le foie, et même la bouche. Parmi les complications les plus graves, on compte l'infarctus, l'accident vasculaire cérébral, la thrombose, l'insuffisance rénale, la cécité, les douleurs neuropathiques, voire l'amputation des membres inférieurs.

Pas forcément une fatalité

Si une prédisposition familiale ou ethnique n'est pas à exclure, les mauvaises habitudes alimentaires ainsi que la baisse générale du niveau d'activité physique (sédentarité) sont des facteurs aggravants bien connus. Le diabète de type 2 n'est pourtant pas une fatalité. Il est possible de prévenir ou de retarder son apparition en adoptant une hygiène de vie plus saine : une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, la gestion du poids et l'arrêt du tabac jouent un rôle clé dans la prévention de la maladie.

Prenez les devants !

Dans ce contexte, l'Association du Diabète encourage chacun.e à prendre quelques minutes pour évaluer son risque via un questionnaire en ligne simple et rapide. Même s'il ne constitue pas un diagnostic (seule une analyse de sang permet d'établir un diagnostic de diabète), la plateforme testezvotrerisque.be est un outil précieux pour savoir si vous êtes à risque et agir avant qu'il ne soit trop tard. Plus tôt le diabète est détecté, plus il est facile d'intervenir et de limiter ses conséquences sur la santé. Alors rendez-vous sur testezvotrerisque.be !

Qui sommes nous ?

Depuis 1942, l'Association du Diabète a pour vocation d'accompagner les personnes diabétiques dans la prise en charge et la gestion de leur maladie. Elle réunit à la fois des personnes diabétiques et des professionnels de la santé. Ensemble, ils contribuent à changer le visage du diabète, à défendre les intérêts des diabétiques et à produire formations et informations scientifiques actualisées.

Pour aller plus loin : Diabète de type 1 ou de type 2... à ne pas confondre

Le diabète est une maladie qui nous est familière mais dont on sait finalement peu de choses. Il est important de faire la distinction entre le diabète de type 1 et le diabète de type 2.

Le diabète de type 1 est une maladie auto-immune qui résulte d'une destruction des cellules du pancréas qui produisent l'insuline (l'hormone qui permet de réguler le taux de sucre dans le sang). Les personnes atteintes d'un diabète de type 1 ont donc besoin d'injections quotidiennes d'insuline ou d'une pompe à insuline pour survivre.

Ce type de diabète apparaît le plus souvent dans l'enfance ou au début de l'âge adulte. La maladie représente environ 10 % des cas de diabète chez nous.

Le diabète de type 2 est une maladie qui résulte de la conjonction de deux phénomènes étroitement liés : l'insulino-résistance et l'hyperinsulinémie réactionnelle (une surproduction d'insuline par le pancréas qui tente de compenser pour maintenir une glycémie normale). Après une évolution plus ou moins longue, le pancréas s'épuise et la sécrétion d'insuline diminue, avec pour conséquence un taux de glucose sanguin qui reste anormalement élevé. Une prédisposition familiale ou ethnique n'est pas à exclure, mais une mauvaise alimentation, le surpoids et la sédentarité constituent des facteurs de risque importants de diabète de type 2.

RÉFÉRENCES :

(1) Sciensano. *Maladies Non Transmissibles: Diabète, Health Status Report, 8 août 2024, Bruxelles, Belgique*, <https://www.belgiqueenbonnesante.be/fr/etat-de-sante/maladies-non-transmissibles/diabete>

NOUS CONTACTER :

Association du Diabète

Avenue de Roodebeek 9
1030 Schaerbeek
www.diabete.be

Personne de contact :

Julie Theunissen
Chargée de communication
+32 (0)473 33 83 19



**ASSOCIATION
DU DIABÈTE**

PRÉVENIR - SOUTENIR
RASSEMBLER