

# Le prédiabète

## Facteurs de risque du diabète de type 2

- ◆ Être âgé(e) de 40 ans ou plus
- ◆ Avoir un proche (parent, frère ou soeur) atteint de diabète du type 2
- ◆ Appartenir à un groupe ethnique à risque élevé, par exemple être d'origine autochtone, latino-américaine, asiatique, sud-asiatique ou africaine
- ◆ Avoir des antécédents d'intolérance au glucose ou d'anomalie de la glycémie à jeun
- ◆ Présenter des signes de complications du diabète, comme des dommages aux yeux, aux nerfs ou aux reins
- ◆ Être atteint d'une maladie du coeur
- ◆ Avoir des antécédents de diabète gestationnel
- ◆ Avoir une tension artérielle élevée
- ◆ Avoir un taux de cholestérol élevé
- ◆ Avoir un excès de poids spécialement au niveau de l'abdomen
- ◆ Avoir accouché d'un bébé ayant un poids de naissance supérieur à 4 kg (9lb)
- ◆ Être atteint d'apnée obstructive du sommeil
- ◆ Avoir des antécédents d'utilisation de glucocorticoïdes

*Ne serait-ce pas idéal si le corps humain disposait d'un système d'alerte nous indiquant quand un problème de santé va se développer ? Le prédiabète nous prévient du risque, il nous donne l'opportunité de modifier notre avenir.*

Le prédiabète se caractérise par une glycémie plus élevée que la normale sans être suffisamment élevée pour justifier un diagnostic de diabète de type 2 (c'est-à-dire une glycémie à jeun de 7,0 mmol/L ou plus ou un A1C de 6,5 % ou plus). Une grande proportion des personnes atteintes de prédiabète développent un diabète de type 2.

Il est important de reconnaître le prédiabète parce que des recherches ont révélé que certaines complications à long terme associées au diabète, comme les maladies du coeur, peuvent se développer à ce stade.

## Facteurs de risque

Comme le diabète de type 2, le prédiabète peut être présent sans que vous le sachiez. Il est donc important de connaître vos facteurs de risque et de subir des tests de dépistage, surtout si votre prédiabète s'inscrit dans le cadre d'un « syndrome métabolique », à savoir si vous avez également une tension artérielle élevée, des taux élevés de LDL-C (« mauvais » cholestérol) et de triglycérides, un faible taux de HDL-C (« bon » cholestérol) et une obésité abdominale.

Le risque de diabète de type 2 augmente avec l'âge. C'est pourquoi l'Association canadienne du diabète recommande un dépistage par la mesure de la glycémie à jeun chez toutes les personnes à partir de 40 ans et à tous les trois ans par la suite. Si vous présentez des facteurs de risque du diabète de type 2, vous devriez subir un dépistage plus tôt ou plus fréquemment.



## Les bonnes nouvelles

La recherche a révélé que les personnes atteintes de prédiabète pouvaient prévenir ou retarder le développement du diabète de type 2 en contrôlant leur glycémie. On peut abaisser sa glycémie en apportant de simples changements à son mode de vie, comme une augmentation de l'activité physique et l'adoption d'un plan alimentaire sain, faible en matières grasses.

*Une perte de poids modeste (de 5 à 10 pour cent du poids corporel original), obtenue suite à l'adoption d'une alimentation saine et de la pratique régulière de l'activité physique, peut améliorer considérablement la santé et la qualité de vie.*

Si la modification de votre mode de vie ne suffit pas pour normaliser votre glycémie, il est possible que votre fournisseur de soins de santé vous recommande une médication orale.

Comme le prédiabète augmente le risque de maladies du coeur et d'accident vasculaire cérébral, votre médecin pourrait vous prescrire un traitement ou vous offrir des conseils sur les facteurs de risque cardiovasculaire, comme le tabagisme, l'hypertension artérielle et une cholestérolémie élevée.

Il est important de se rappeler que le prédiabète n'évolue pas nécessairement vers le diabète. En prenant les moyens nécessaires pour contrôler votre glycémie, vous pouvez prévenir le diabète de type 2.



*À travers le pays, l'Association canadienne du diabète mène la lutte contre le diabète en aidant les gens vivant avec le diabète à vivre des vies saines, pendant que nous avançons la recherche d'un remède. Nos efforts reçoivent l'appui d'un réseau communautaire de bénévoles, employés, professionnels dans le domaine des soins de santé, chercheurs, et partenaires. En offrant de l'éducation et des services, en défendant les droits des gens qui vivent avec le diabète, en soutenant la recherche, et en traduisant la recherche en outils pratiques, nous tenons la promesse de notre mission. Visitez [diabetes.ca](http://diabetes.ca) pour de plus amples renseignements.*

Association  
**@** Canadienne  
du Diabète

\* Ce document reflète les Lignes directrices de pratique clinique 2013 de l'Association canadienne du diabète. ©Copyright 2014

**Articles connexes :** *Le diabète, L'essentiel sur le diabète de type 2, L'activité physique et le diabète, Gestion du poids et diabète, Principes de base.*

**diabetes.ca | 1-800 BANTING**