# Diabète - Suis-je à risque ?

ald
maison du diabète

SLD
Société Luxembourgeoise de Diabétologie

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale
Direction de la santé

# Réduire l'excès de poids

**>> Le surpoids ne cesse de progresser!**

Le surpoids progresse à un rythme tel que les experts parlent aujourd'hui d'épidémie.
Dans le monde, 2,5 milliard d'adultes ont un **excès de poids**, et au moins 890 millions d'entre eux sont **obèses**[1].

**<< Silencieux, le diabète de type 2 est une maladie qui peut longtemps passer inaperçue >>**

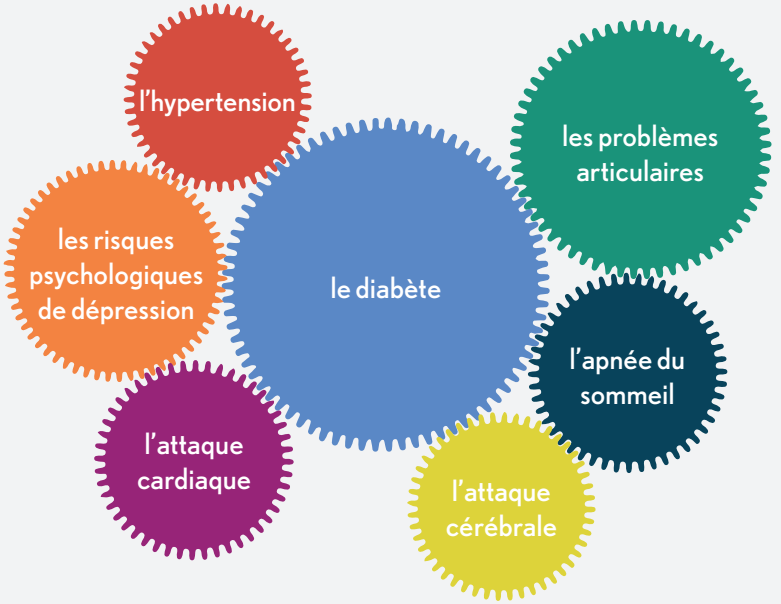
**<< Éviter l'excès de poids et le réduire dès le début c'est augmenter nos années de vie en bonne santé ! >>**

Parallèlement, on constate une hausse du **diabète de type 2** (diabète lié aux modes de vie).
Dans le monde, plus de 540 millions de personnes vivent avec le diabète, dont 90 % avec un diabète de type 2. Et les estimations sont pour le moins pessimistes, puisqu'on estime que d'ici 2050, 1 adulte sur 8 sera atteint de diabète (853 millions)[2].

[1] World Health Organisation - https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight. - accessed 07/07/2026
[2] International Diabetes Federation - https://idf.org/about-diabetes/diabetes-facts-figures/ - accessed 07/07/2026

# L'excès de poids et la santé

L'excès de poids induit plusieurs risques majeurs pour la santé :




**>> Peut-on avoir un diabète sans le savoir ?**

Le diabète de type 2 peut évoluer silencieusement pendant plusieurs années avant de se révéler par ses **complications**. Alors qu'autrefois seuls les adultes développaient un **diabète de type 2**, cette maladie touche aujourd'hui de plus en plus **les enfants**.

**<< Au Luxembourg, plus de 33 000 personnes vivent avec le diabète[3].**
**Si vous avez 45 ans ou plus, il est possible de faire un dépistage : parlez en à votre médecin >>**

[3] Selon la Fédération Internationale du Diabète (IDF Diabetes Atlas, 11e édition, 2025), on estime que **33 100 adultes âgés de 20 à 79 ans vivaient avec un diabète au Luxembourg en 2024.**
Source: https://diabetesatlas.org/data-by-location/country/luxembourg/ - accessed 07/07/2026

# Le diabète : Pourquoi agir précocement ?

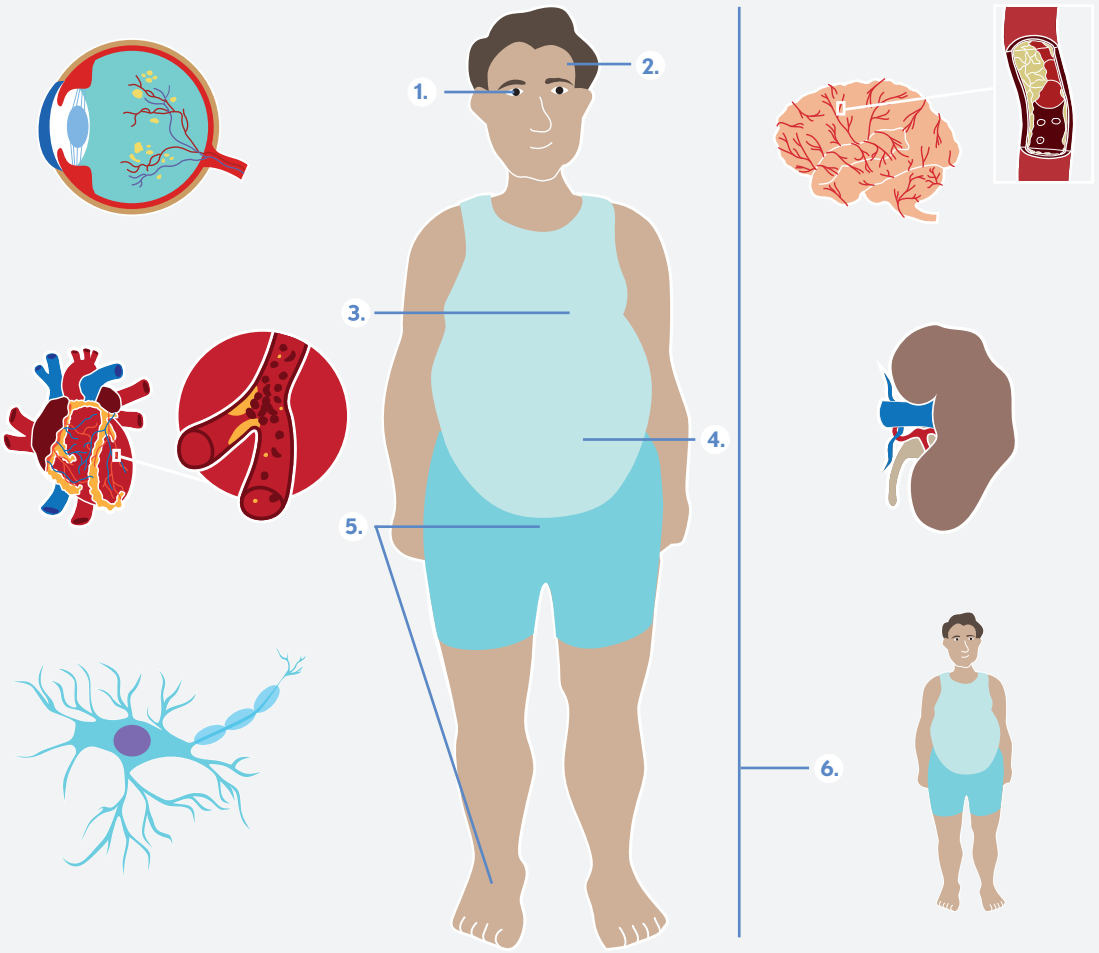
Trop souvent, c'est la survenue d'une complication qui permet de détecter le diabète. **L'excès de sucre (glucose)** dans le sang détériore les petits vaisseaux sanguins et également les nerfs. Non traité, le diabète peut conduire à des **complications de la tête aux pieds** :

**<< La détection précoce est importante pour prévenir les complications. >>**

**1. Oeil :** La rétinopathie diabétique (lésion au niveau des vaisseaux de la rétine), n'entraîne pas de trouble de la vision pendant longtemps et risque donc de passer inaperçue sans surveillance régulière. Non traitée, elle peut entraîner la perte de la vue.

**3. Coeur :** Une hypertension artérielle, un taux de cholestérol élevé, la consommation de tabac ainsi que des taux élevés de glycémie peuvent entraîner des lésions des vaisseaux du coeur et provoquer des infarctus, ou une insuffisance cardiaque.

**5. Nerfs :** L'atteinte des nerfs ou neuropathie diabétique peut entraîner une perte de la sensibilité. Ces lésions surviennent surtout au niveau des pieds, mais aussi d'autre organes entraînant par exemple des troubles de la sexualité.
Les lésions nerveuses liées à une mauvaise circulation sanguine peuvent provoquer des plaies, surtout au niveau des pieds. Ces lésions peuvent même nécessiter une amputation en cas d'aggravation.




**2. Cerveau :** Le diabète peut provoquer des lésions (des plaques) sur les gros vaisseaux, notamment ceux qui irriguent le cerveau avec un risque augmenté d'accident vasculaire cérébral (AVC).

**4. Reins :** L'atteinte des vaisseaux rénaux peut aller jusqu'à l'insuffisance rénale et le besoin de dialyse.

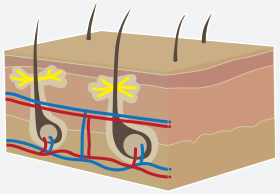
**6. Tout le corps :** Un diabète insuffisamment traité favorise les infections compliquées au niveau de la peau et des dents. Une grippe, la COVID-19, une pneumonie peuvent être très vite très graves lorsqu'on vit avec un diabète, c'est pourquoi la vaccination contre ces maladies est très fortement recommandée.

# Les symptômes du diabète

Dans bien des cas, les symptômes du diabète de type 2 peuvent passer inaperçus pendant plusieurs années.

**<< Le diabète de type 2 est une maladie redoutable parce qu'elle reste long-temps sans symptômes >>**

perte de poids inexpliquée



cicatrisation lente

soif intense

urines fréquentes

vision embrouillée

picotements aux pieds ou aux doigts

fatigue et somnolence excessives

# Testez votre risque de diabète!

Questionnaire FINDRISK (Finnish Diabetes Risk Score*)

**>>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, parmi mes parents éloignés, soit grands-parents, tantes, oncles, cousins | **3 points** |
| ○ Oui, parmi mes proches parents, soit père, mère, enfants, sœurs, frères | **5 points** |

**>>3. Quel est votre tour de taille au niveau du nombril ?**

| Hommes | | Femmes | |
|---|---|---|---|
| ○ moins de 94 cm | | ○ moins de 80 cm | **0 point** |
| ○ 94 – 102 cm | | ○ 80 – 88 cm | **3 points** |
| ○ plus de 102 cm | | ○ plus de 88 cm | **4 points** |

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

| | |
|---|---|
| ○ Oui | **0 point** |
| ○ Non | **2 points** |

**>>5. Combien de fois mangez-vous des légumes et des fruits ?**

| | |
|---|---|
| ○ tous les jour | **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** |

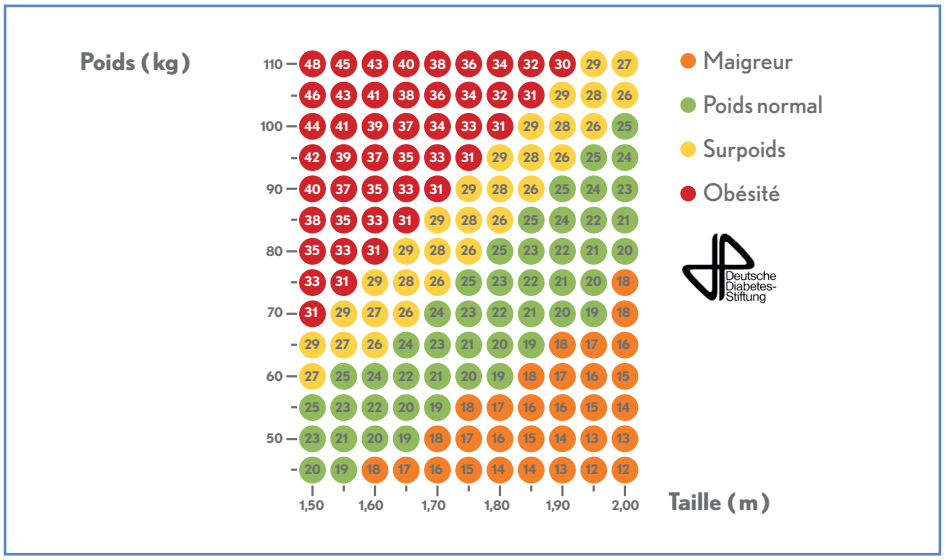
**>>7. Vous a-t-on déjà découvert un taux de sucre sanguin élevé ?**

| | |
|---|---|
| ○ Non | **0 point** |
| ○ Oui | **5 points** |

**>>8. Quel est votre indice de masse corporelle IMC (Body-Mass-Index BMI) ?**
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 des tableaux.

**Chez l'adulte:**

| | |
|---|---|
| ○ moins de 25 kg/m$^2$ | **0 point** |
| ○ entre 25 et 30 kg/m$^2$ | **1 point** |
| ○ plus de 30 kg/m$^2$ | **3 points** |




Additionnez les points correspondant à vos réponses et notez le chiffre dans la case ci-dessous.

**<< Calculez votre FINDRISK sur www.sante.lu >>**

Total des points : _____

* pour les adultes de plus de 18 ans (Source : Fédération Française des Diabétiques : https://contrelediabete.federationdesdiabetiques.org/le-test)

# Que puis-je faire pour ma santé ?

**>> De 0 à 14 points, votre risque est faible à modéré**

Votre risque de developper un diabète dans les 10 prochaines années est de 1 à 17%. Les pages suivantes vous aideront à maintenir ce niveau de risque ou à le diminuer pour rester en bonne santé. **Continuez à prendre soin de vous !**

**<< Si vous présentez des risques, vous pouvez agir >>**

**>> De 15 à 20 points, votre risque est élevé**

Votre risque de developper un diabète dans les 10 prochaines années est de 33%. **Augmenter votre activité physique et modifier votre alimentation peut vous aider. Parlez-en à votre médecin traitant.**

**>> Plus de 20 points, votre risque est très élevé**

Votre risque de developper un diabète dans les 10 prochaines années est de 50%. **Votre médecin traitant peut faire le point avec vous, parlez-lui-en ! Les pages suivantes vous donneront les premières pistes pour agir.**

# Comprendre et agir sur les facteurs de risque

## >> 1. L'âge

Même si de plus en plus de personnes jeunes sont atteintes de diabète de type 2, l'âge reste un des principal facteur de risque de développer un diabète. En effet, le diabète se manifeste avec l'âge, lorsque le pancréas ne produit plus d'insuline en quantité suffisante ou lorsque les cellules l'utilisent mal.

**<< Restez vigilant: avec l'âge, le risque de développer un diabète augmente surtout après 45 ans >>**

**<< Renseignez-vous sur votre histoire familiale >>**

## >> 2. L'hérédité

Si vous avez des proches ou parents atteints de diabète, cela augmente votre risque de développer un diabète. Les facteurs génétiques jouent un rôle important dans le diabète de type 2. Par exemple, si un des parents a un diabète, les enfants peuvent avoir jusqu'à 40 % de risque de développer un diabète de type 2*.

*Ali O. Genetics of type 2 diabetes. World J Diabetes 2013; 4(4):114-123 Available from: URL: http://www.wjgnet.com/1948-9358/full/v4/i4/114.htm DOI: ttp://dx.doi.org/10.4239/wjd.v4.i4.114

**<< La diminution de votre tour de taille peut diminuer votre risque de diabète >>**

## >> 3. Le tour de taille

Surtout le tissu graisseux au niveau de l'abdomen joue un rôle très important dans le développement du diabète de type 2.

Mesurer votre tour de taille vous permet de déceler si vous avez un excès de graisse viscérale (abdominale) au niveau du ventre.

**>> Comment mesurer votre tour de taille ?**

Mesurer à l'aide d'un mètre ruban, le plus petit périmètre entre le nombril et les dernières côtes.

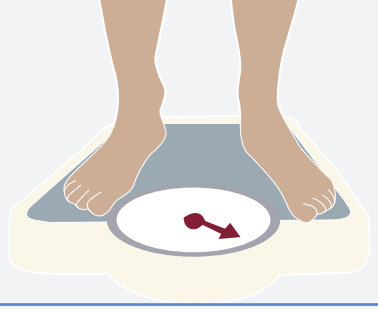
Votre tour de taille :

_____ cm

**Chez l'adulte :**

| Risque de diabète de type 2, de maladies coronariennes et d'hypertension | Hommes (cm) | Femmes (cm) |
|---|---|---|
| Faible | < 94 | < 80 |
| Important | > 94 | > 80 |
| Très important | > 102 | > 88 |

<: inférieur
>: supérieur



## >> 4. L'indice de masse corporelle - IMC (Body Mass Index - BMI)

L'IMC met en relation votre poids et votre taille. Plus l'IMC est élevé, plus le risque d'avoir des problèmes de santé augmente. Le critère international de surpoids est un IMC de 25 pour l'adulte, alors que celui de l'obésité est un IMC supérieur à 30.

**<< Calculez votre IMC sur www.sante.lu >>**

$$IMC = \frac{Poids\,(kg)}{Taille \times Taille\,(m^2)}$$

**Votre IMC :**

_____

**Chez l'adulte :**

| Classification | Indice de masse corporelle | Risque de maladies |
|---|---|---|
| Poids normal | 18,5 à 24,9 | Faible |
| Surpoids | 25,0 à 29,9 | Accru |
| Obésité modérée | 30,0 à 34,9 | Élevé |
| Obésité sévère | 35,0 à 39,9 | Très élevé |
| Obésité morbide | 40 ou plus | Extrêmement élevé |

Adapté à partir de : OMS (2000) Obesity : Preventing and Managing the Global Epidemic : Report of a WHO Consultation on Obesity.

## >> 5. Le manque d'activité physique

Le manque d'activité physique et l'excès d'inactivité (écran, temps assis...) augmentent de façon alarmante dans les pays industrialisés. Nous bougeons moins qu'il y a 50 ans. Des études ont démontré que 30 minutes d'activité physique quotidienne permettent de diminuer le risque de diabète.

Toutes les activités physiques comptent, le vélo ou la marche à pied, mais aussi les activités sur le lieu de travail ou à la maison (ménage, jardinage, ...)

**Je peux agir quelle que soit ma glycémie car dans tous les cas il y a un bénéfice**

**Prenez votre temps :**
Et si vous commenciez par faire 10 minutes d'activité physique chaque jour ?
Petit à petit, vous pourrez augmenter la fréquence et l'effort pour arriver peu à peu aux 30 minutes minimum recommandées chaque jour.

**Poursuivez des objectifs réalistes :**
Mettez toutes les chances de votre côté, car des résolutions intenables sont démotivantes.

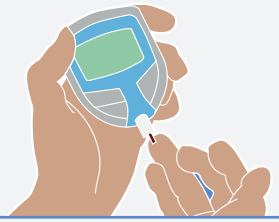
**<< Dansez, marchez, courez ...
En un mot, bougez ! >>**

**<< Retrouvez le plaisir de bouger, suivez vos progrès et soyez fier de chaque résultat ! >>**

## >> 6. L'alimentation

Notre alimentation apporte l'énergie nécessaire à notre organisme. Les graisses, les féculents et le sucre en sont les principaux fournisseurs. Cependant, dans nos pays, nous en consommons souvent trop. Manger davantage de légumes et de fruits permet de réduire les calories ingérées et, par la même occasion, de fournir à notre organisme les vitamines et minéraux nécessaires.

**<< Cueillez dès à présent les fruits d'une alimentation équilibrée ! >>**



### >> 7. La glycémie

Le taux de sucre est normalement égal ou inférieur à 100 mg/dl. Une valeur unique légèrement augmentée doit être contrôlée. La glycémie mesurée au doigt n'est qu'un test d'orientation et ne permet pas de déterminer la présence d'un diabète.

Si la glycémie se situe entre 100 et 125 mg/dl, on parle de pré-diabète*, c'est-à-dire que le risque de développer un diabète est très élevé et qu'il est fortement conseillé d'adapter son mode de vie pour diminuer le risque.
**Manger mieux et bouger plus!**

Si la glycémie est supérieure à 125 mg/dl successivement à deux reprises, il s'agit d'un diabète et il faut consulter un médecin*.

**<< Faites contrôler votre glycémie et votre tension de façon régulière >>**

### >> 8. La tension artérielle

Le diabète est très souvent associé à une hypertension artérielle.
Si elle n'est pas traitée, l'hypertension augmente le risque d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral.

* Diabetes Education Online : https://dtc.ucsf.edu/types-of-diabetes/type1/understanding-type-1-diabetes/basic-facts/diagnosing-diabetes/

# Vous n'êtes pas seul !

Pour dépister un diabète ou prendre en charge un excès de poids, vous pouvez vous faire aider !

Adressez-vous à votre médecin généraliste ou à votre médecin spécialiste, il vous aidera à calculer votre indice de masse corporelle et à déterminer votre risque de développer le diabète.

Vous pouvez également prendre rendez-vous avec un(e) diététicien(ne) et/ou un psychothérapeute en cas de risque de diabète ou de surpoids. Ces séances sont prises en charge par la sécurité sociale (www.cns.lu) pour autant qu'elles soient prescrites par votre médecin.

**Adresses utiles :**

- **Association Nationale des Diététiciens du Luxembourg (ANDL)**
  143 rue de Mühlenbach
  L-2168 Luxembourg
  comite@andl.lu
  www.andl.lu

- **Service Nutrition de Mondorf Domaine Thermal**
  Avenue des Bains - B.P. 52
  L–5601 Mondorf-les-Bains
  +352 23 666 – 823
  www.mondorf.lu

- **GesondheetsZentrum FHRS**
  44, rue d'Anvers
  L–1130 Luxembourg
  +352 2888 – 6363
  www.gesondheetszentrum.lu

**<< Votre médecin est une excellente personne de référence. Parlez-en avec lui ! >>**

# Notes

marcwilmes.com

Cette brochure a été réalisée conjointement par :


• **la Maison du Diabète**
Service d'information et d'éducation de l'Association Luxembourgeoise du Diabète ALD

143, rue de Mühlenbach
L-2168 Luxembourg-Eich
+352 48 53 61
info@ald.lu

• **la Société Luxembourgeoise de Diabétologie SLD**
Association professionnelle regroupant les médecins et les professionnels de santé travaillant dans le domaine du diabète

143, rue de Mühlenbach
L-2168 Luxembourg-Eich
+352 48 53 61
info@diabete.lu

• **la Division de la Médecine Préventive**
Département de la Direction de la Santé compétent pour toutes les questions concernant la promotion de la santé et la prévention des maladies et des infirmités

+352 247-85564
medecine-preventive@ms.etat.lu


La brochure peut être commandée gratuitement :
Tel : 247-85564 ou 48 53 61
Email : medecine-preventive@ms.etat.lu ou info@ald.lu

**ÉDITION 2026**

ald maison du diabète
www.ald.lu

SLD Société Luxembourgeoise de Diabétologie
www.diabete.lu

LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé et de la Sécurité sociale
Direction de la santé
www.sante.lu