



Fédération Française  
des Diabétiques

**SEMAINE NATIONALE  
DE PRÉVENTION**

**PIERRE**

**01**

**DIABÈTE**

**00**

Il n'y a pas  
de petites victoires  
contre le diabète.



**1 2**

**L'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE :**  
une pratique  
à la portée  
de tous



**L'activité physique : ce n'est  
pas seulement du sport !<sup>1</sup>**

**LE SAVIEZ  
VOUS ?**

## **ACTIVITÉ PHYSIQUE**

= ensemble des mouvements réalisés au quotidien.<sup>2</sup>



### **Les activités domestiques<sup>2</sup>**

comme bricoler,  
jardiner ou encore  
faire le ménage.

### **Les déplacements actifs<sup>2</sup>**

comme marcher,  
faire du vélo,  
monter et  
descendre les  
escaliers...

### **L'exercice physique<sup>2</sup>**

Activités  
réalisées sans  
infrastructures  
lourdes, sans  
équipements  
spécifiques  
et qui ne  
répondent pas à  
des règles de jeu.

### **La pratique sportive<sup>2</sup>**

Le sport est  
pratiqué selon  
des niveaux très  
différents :  
sports de loisirs  
ou de compétition,  
sport à l'école,  
sport individuel  
ou collectif...



**Pratiquer une activité physique,  
ça ne veut pas dire être essoufflé !**

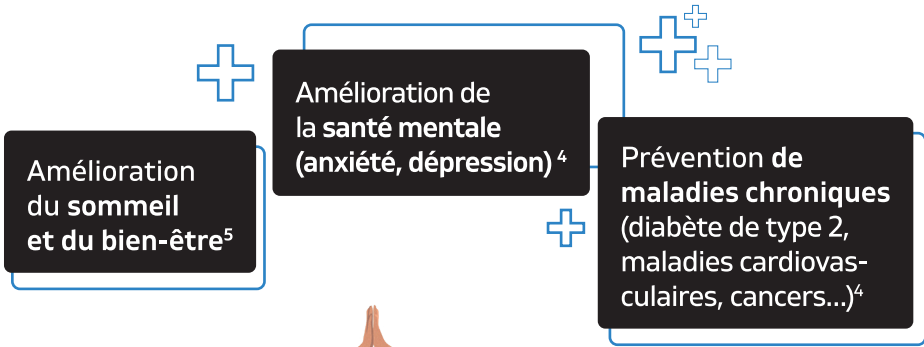
- **L'activité physique n'a pas besoin d'être fatigante ni douloureuse pour être efficace.**
- Elle doit être **adaptée à l'âge, à l'état de santé, aux capacités et aux préférences de chacun** et peut être :
  - d'intensité légère comme marcher doucement, faire la vaisselle, jouer à la pétanque...,
  - d'intensité modérée comme marcher activement, monter les escaliers...,
  - d'intensité vigoureuse comme la course à pied, les sports collectifs...<sup>2,3</sup>

**Non je ne suis pas trop vieux.**

*L'activité physique est bénéfique pour tous !*



- La pratique régulière d'une **activité physique est bénéfique pour la santé quels que soient l'âge et le sexe.**<sup>4</sup>



**LE SAVIEZ VOUS ?**



**L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉDUIT DE**

**30 à 50 %**  
le risque de développer un diabète de type 2.<sup>6</sup>

\*Bénéfices obtenus pour des activités physiques d'intensité faible (jardinage, marche lente...), modérée et élevée.<sup>6</sup>

D'une manière générale, l'activité physique permet d'augmenter la sensibilité à l'insuline, notamment au niveau musculaire, et améliore l'équilibre glycémique. Ces processus, activés sur le long terme, contribuent à la prévention de pathologies comme le diabète de type 2.<sup>7</sup>

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DIABÈTE : de nombreux bénéfices<sup>8</sup>



Aide au maintien ou à la perte de poids



Risque de maladies cardiovasculaires et d'hypertension artérielle



Graisses abdominales



Taux de mauvais cholestérol (LDL)



Taux de bon cholestérol (HDL)

Le diabète de type 2 se caractérise par un excès de sucre dans le sang et donc un taux de glucose (glycémie) trop élevé. Chez les personnes atteintes de diabète, la pratique d'une activité physique permet de mieux réguler la glycémie.<sup>6</sup>

Au même titre que **les traitements** et qu'une **alimentation équilibrée**, l'activité physique fait partie intégrante du traitement du diabète.<sup>9</sup> **L'arrêt du tabac** est également fortement recommandé pour diminuer les complications cardiovasculaires liées au diabète.<sup>10</sup>

## LE SAVIEZ VOUS ?

### EFFETS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES PERSONNES :<sup>11</sup>

atteintes de  
**PRÉDIABÈTE**

**-50 %**

de risque de devenir  
diabétique.

atteintes de  
**DIABÈTE**

**-0,7 %**

d'HbA1c\* en pratiquant une  
activité physique régulière.

\*HbA1c = pourcentage d'hémoglobine ayant fixé du sucre dans le sang. Elle est le reflet de la glycémie moyenne (taux de sucre dans le sang) des 3 derniers mois précédant le dosage en laboratoire. Ce pourcentage augmente lorsque la glycémie moyenne est élevée.

**ÊTRE MOINS SÉDENTAIRE, c'est possible !**

**Comment ?** *En diminuant petit à petit son temps de sédentarité à moins de 7 heures/jour.<sup>2</sup>*



### Les astuces de Pierre pour être moins sédentaire<sup>2</sup>

- Je diminue mon temps passé assis ou derrière mon écran.
- Je fais des pauses d'au moins 1 minute toutes les heures ou de 5 à 10 minutes toutes les 90 minutes en passant de la position assise à debout avec une activité physique d'intensité faible (par exemple, se lever pour ranger un livre ou marcher lentement).
- Je prends les escaliers plutôt que l'ascenseur.

Les comportements sédentaires **sont associés à un risque plus important de développer un diabète de type 2** et une obésité.<sup>12</sup>



**LE SAVIEZ VOUS ?**

Même avec une **activité de faible intensité** (comme marcher dans la maison), **je diminue mon risque de développer un diabète de type 2.**<sup>12</sup>

Avec un mode de vie plus actif (moins de 10h/semaine devant la télévision et plus de 30 min/jour de marche rapide), **43 % des nouveaux cas de diabète de type 2 pourraient être évités.**<sup>12</sup>

### Les astuces de Pierre pour se (re)mettre à l'activité physique



- **D'abord, j'en parle à mon médecin.**<sup>2</sup>
- Je me rapproche de mon association locale dont les coordonnées sont sur le site de la Fédération Française des Diabétiques.
- Je me renseigne auprès de ma ville, des réseaux associatifs, des structures spécifiques (Maison Sport Santé, Fédération Française Sports pour Tous, Siel Bleu, dispositifs mis en place par les Agences Régionales de Santé..).
- Je démarre en douceur et progressivement avec l'aide d'un professionnel (comme un éducateur sportif) ou en autonomie.<sup>2</sup>

# 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.

### 01 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)

### 02 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)

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

- Non (0 POINT)
- Oui, un membre de la famille plus éloigné : 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)

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

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

### 05 Combien de fois mangez-vous des légumes et des fruits ?

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

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

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

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

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

### 08 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-contre.

- 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)

\* 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.

Taille en mètres	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
	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	
	Poids en kilo																

**Additionnez les points correspondant à vos réponses et notez le chiffre dans cette case**

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](http://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](http://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.



## Fédération Française des Diabétiques

La 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 et délégations locales réparties sur l'ensemble du territoire, 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 :

- **Informier, 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 Diabète et Droits se tient à votre disposition.
- **Soutenir la recherche et l'innovation** pour améliorer la qualité de vie des patients.  
Pour en savoir plus : [contact@federationdesdiabetiques.org](mailto:contact@federationdesdiabetiques.org)

1. Hartemann A & Grimaldi A. Activité physique et diabète de type 2. Guide pratique du diabète. 2019. 2. Ameli. L'exercice physique recommandé au quotidien. 2023. 3. CHU Toulouse. Mythes et idées reçues sur l'activité physique des séniors. 2017. 4. Ministère de la santé et de la prévention. Activité physique et santé. 2022. 5. Manger bouger. Augmenter l'activité physique. 6. HAS. Prescription d'activité physique et sportive. Diabète de type 2. 2018. 7. Booth FW, *et al.* Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Compr Physiol.* 2012;2:1143-211. 8. Fédération Française des Diabétiques. Le sport et l'activité physique. 9. Ameli. Diabète et activité physique : les fondamentaux. 2022. 10. Quotidien du médecin, n°9935, Vendredi 25 mars 2022. 11. Duclos M, *et al.* Activité physique et diabète de type 2. Référentiel de la Société francophone du diabète (SFD). *Médecine des maladies Métaboliques.* 2012;6(1). 12. Duclos M, *et al.* Physical activity and type 2 diabetes. Recommendations of the SFD (Francophone Diabetes Society) diabetes and physical activity working group. *Diabetes Metab.* 2013 May;39(3):205-16.



Pour en savoir plus,  
flashez ce QR Code  
ou rendez-vous sur  
[contrelediabete.federationdesdiabetiques.org](http://contrelediabete.federationdesdiabetiques.org)

