



**Etes-vous sûrs d'être à
l'abri du diabète ?**

Petit quizz sur les idées reçues





VRAI / FAUX

“Il n’y a pas de diabétiques dans ma famille, aucun risque que j’en aie.”

Réponse : FAUX



Il existe 2 types de diabète.

- **Le diabète de type 1** qui résulte d'un déficit généralement d'un manque d'insuline et se manifeste généralement dès l'enfance ou l'adolescence. Le risque de survenue d'un diabète de type 1 est plus important lorsqu'un parent proche (père, mère, frère, sœur) présente un diabète de type 1.



Réponse : FAUX



Il existe 2 types de diabète.

- **Le diabète de type 2** qui représente environ 90 % des cas et survient le plus souvent après 40 ans. Il est lié à une résistance à l'action de l'insuline, principalement influencée par le mode de vie (alimentation, activité physique, etc.).



VRAI / FAUX

“Si j’avais du diabète, je le saurais car j’aurais des symptômes”

Réponse : FAUX



Le diabète peut être asymptomatique, surtout dans le cas du diabète de type 2 qui peut évoluer silencieusement pendant plusieurs années avant d'être diagnostiqué.

Une prise de sang est souvent nécessaire pour confirmer la présence de la maladie.

Réponse : FAUX



Dans certains cas, des symptômes peuvent vous alerter :

- Une augmentation du besoin d'uriner (polyurie)
- Une soif excessive (polydipsie)
- Une perte de poids inexpliquée, malgré un appétit accru
- Une vision trouble
- Une cicatrisation lente des plaies



VRAI / FAUX

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

Réponse : VRAI



Le tabagisme est bien identifié comme un facteur de risque du diabète de type 2.

Les fumeurs ont un risque accru de développer cette maladie, notamment parce que la nicotine augmente la résistance à l'insuline, ce qui perturbe la régulation du glucose dans le sang.

De plus, le tabac favorise l'accumulation de graisse abdominale, un facteur clé du syndrome métabolique, qui lui-même prédispose au diabète



LE STRESS FAVORISE :

- une obésité abdominale,
- des troubles de la glycémie
- une meilleure concentration
- une hypertension artérielle
- un excès de mauvais cholestérol
- aucune de ces propositions.



Réponses

- une obésité abdominale,
- des troubles de la glycémie
- ~~une meilleure concentration~~
- une hypertension artérielle
- un excès de mauvais cholestérol
- ~~aucune de ces propositions.~~



De combien l'activité physique réduit-elle le risque de développer un diabète de type 2 :

- 10 à 40%
- 50 à 70%
- > 70 %



Réponse 50 %

Lorsqu'on est prédiabétique, **l'activité physique fait baisser d'environ 50% les risques de devenir diabétique** à moyen terme (3 ans) et permet de retarder l'apparition de la maladie.

Les bienfaits de l'exercice physique incluent :

- Une meilleure sensibilité à l'insuline
- Une régulation du taux de glucose dans le sang
- Une diminution du surpoids et de l'obésité, facteurs de risque majeurs

Alimentation



VRAI OU FAUX

Si je suis diabétique je dois faire attention
uniquement aux glucides de mon
alimentation.

Alimentation



FAUX

Il est important également de veiller à la qualité des lipides et de privilégier les acides gras polyinsaturés au détriment des acides gras saturés.
Pensez à mettre au menu des aliments riches en oméga 3 : poissons gras, huile de colza, noix....

Alimentation



VRAI OU FAUX

Je suis diabétique je ne mange plus de carottes ni de betteraves rouges, c'est trop sucré !

Alimentation



FAUX

L'alimentation doit être variée et équilibrée, votre assiette devra toujours présenter une source de protéines, des légumes riches en fibres et une portion de féculents (idéalement complets).

Alimentation



VRAI OU FAUX

Le pain blanc est déconseillé aux personnes diabétiques.

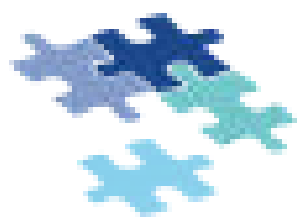
Alimentation



VRAI

Fabriqué à partir de farine raffinée, le pain blanc ne contient plus de fibres pouvant ralentir l'absorption du glucose, la glycémie augmentera donc plus rapidement

Préférez les pains sources de fibres comme le pain complet, le pain aux graines, aux céréales....



**CPTS Paris
NEUF**

**Les professionnels de la santé de
Paris 9ème s'engagent pour
votre santé.**