



DIABÈTE DE TYPE 2 HÉRÉDITÉ ET DEPISTAGE



Vous avez un diabète de type 2, chacun de vos enfants a un risque (pouvant atteindre 1 sur 4) de développer lui-même un diabète à l'âge adulte.

✓ Si l'hérédité joue un rôle important vis à vis du risque de devenir diabétique, d'autres facteurs favorisent son apparition :

Ce risque est augmenté :

- si votre conjoint est lui-même diabétique
- si votre enfant a un mode de vie sédentaire
- si votre enfant a un excès de poids

Il est possible d'influencer ces deux derniers facteurs !

Comment ?

✓ Ce n'est pas la suppression des sucres en soi qui va réduire le risque de diabète.

✓ **Ce risque peut être diminué** si vos enfants ont une **bonne hygiène de vie** :

- Activité physique régulière : 3 fois par semaine, 30 à 45 mn / séances
- Alimentation équilibrée
- Maintien ou retour à un poids normal

Incitez vos enfants à mesurer leur glycémie au laboratoire à jeûn une fois par an à partir de 45 ans.

En particulier, si votre fille a eu un enfant pesant plus de 4 kg à la naissance, ou lorsqu'elle est enceinte, ceci a un grand intérêt.

Il est déconseillé de tester les glycémies de votre entourage avec votre lecteur.