

## Retarder la survenue du diabète de type 2



L'activité physique, le contrôle du poids et une alimentation adaptée peuvent retarder l'évolution vers le diabète de type 2.

### Les personnes à haut risque de diabète de type 2

- Certaines personnes ont plus de risques de devenir diabétiques, en particulier les personnes âgées de plus de 40 ans :
  - qui ont un père, une mère, un frère ou une sœur atteint de diabète de type 2 ;
  - ou qui ont une glycémie élevée ;
  - ou qui sont obèses ou sont en surpoids.

Et aussi les femmes qui ont eu un diabète pendant une grossesse (diabète gestationnel) ou qui ont accouché d'un enfant de plus de 4,5 kilos.

### Diminuer de moitié le risque de diabète

- Il est possible d'éviter ou de retarder l'apparition du diabète, par une activité physique et une alimentation adaptée (lire plus loin). Dans un essai comparatif, chez des personnes à haut risque, des conseils pour retarder l'apparition du diabète ont diminué le risque de diabète, qui est passé de 11 % à 6 % par an.
- Aucun médicament n'a d'efficacité démontrée pour éviter ou retarder un diabète.

- Certains médicaments augmentent parfois la glycémie, voire induisent un diabète. Mieux vaut les éviter autant que possible.

### Activité physique et diminution du poids

- Activité physique : se fixer comme objectif minimum l'équivalent de 20 minutes de marche rapide par jour.
- Perdre du poids : ne pas se priver beaucoup sur une courte période, mais prendre peu à peu de nouvelles habitudes qui dureront. Diminuer son poids de 5 % à 10 % est souvent un objectif réaliste et efficace.
- L'activité physique et la perte volontaire de poids provoquent parfois quelques douleurs musculaires ou articulaires transitoires.

### De bonnes habitudes alimentaires

- Éviter les matières grasses. Préférer les modes de cuisson sans matière grasse. Éviter les plats cuisinés (congelés ou non) et les biscuits, qui sont souvent gras.
- Peu de charcuteries et de sucres. Limiter les charcuteries, les pâtisseries, les sucreries et les sodas sucrés.
- Peu de viande. Limiter la viande à 2 ou 3 portions par jour de 60 g à 90 g. Diminuer les viandes rouges et

préférer les viandes maigres, la volaille sans peau, le poisson. On peut remplacer une portion de viande par des légumes secs.

- Céréales. Consommer 6 à 11 portions de produit céréalier par jour (1 portion = 20 à 30 g de riz avant cuisson ou 30 g de pain). Préférer les aliments "complets" : riz complet, pain complet, pâtes au blé complet, etc.
- Légumes et fruits. Consommer 3 à 5 portions de légumes (1 portion = un bol de légumes crus ou 1 louche de légumes cuits) et 2 à 4 portions de fruits par jour.
- Laitages. Consommer 2 à 3 portions de produits laitiers par jour (1 portion = 200 ml de lait, ou 2 yaourts ou 30 g de fromage) en préférant les produits écrémés ou peu gras.
- Peu d'alcool. Il n'est pas déconseillé de boire l'équivalent de 10 cl de vin ou 25 cl de bière ou 2,5 cl de whisky, une à deux fois par jour.
- Café. Le café n'est pas déconseillé non plus et semble même associé à une diminution du risque de diabète.

©Prescrire - décembre 2013

#### Sources :

- "Diabète de type 2 : prévention" Idées-Forces Prescrire mises à jour octobre 2013 : 3 pages.