



ÊTES-VOUS EXPOSÉ(E) AU RISQUE DE DIABÈTE ?

Plus de 35 % des adultes de l'Iowa sont atteints de prédiabète et la plupart d'entre eux l'ignorent.

FACTEURS DE RISQUE

- **AGE** Plus de 45 ans
- **MASSE CORPORELLE** Avoir un excès de poids ou être en surpoids
- **ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX** Si un parent ou un frère ou une sœur souffre de diabète de type 2
- **EXERCICE** Peu ou pas d'activité physique (moins de 3 jours par semaine)
- **POIDS À LA NAISSANCE** Accouchement d'un bébé de plus de 4 kg ou si vous avez souffert de diabète de grossesse
- **HORMONES** Syndrome des ovaires polykystiques (PCOS)
- **RACE** Les Afro-Américains, les Hispano-Latino-Américains, les Amérindiens, les insulaires du Pacifique et certains Américains d'origine asiatique ont un risque plus élevé.

QUE PUIS-JE FAIRE ?

Vous pouvez commencer par faire le test de risque de prédiabète en 7 questions. Vos réponses vous indiqueront votre niveau de risque de développer un prédiabète ou un diabète. Rendez-vous sur le site doihaveprediabetes.org pour faire le test. En fonction de votre score, vous pouvez consulter votre médecin de votre risque de développer du diabète. Vous pouvez également consulter votre médecin pour effectuer une analyse de sang.

QUELLE EST LA FRÉQUENCE DU PRÉDIABÈTE ?

Le prédiabète est une maladie qui peut être diagnostiquée lorsque le taux de sucre dans le sang est supérieur à la normale, mais pas assez élevé pour être diagnostiqué comme un diabète de type 2. Environ 1 adulte sur 3 aux États-Unis est atteint de prédiabète et environ 8 personnes sur 10 ignorent qu'elles sont atteintes de cette maladie. On estime qu'un tiers des adultes de l'Iowa sont atteints de prédiabète.

LE DIABÈTE AFFECTE-T-IL MON CŒUR ?

Oui, le diabète de type 2 augmente le risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral. Il peut également entraîner des problèmes au niveau des reins, des nerfs, des pieds et des yeux. Si vous prenez en charge le prédiabète à un stade précoce en apportant de petites modifications à votre mode de vie, vous pouvez arrêter le diabète avant qu'il ne se déclare.

EXISTE-T-IL UN PROGRAMME POUR M'AIDER ?

Les habitants de l'Iowa atteints de prédiabète peuvent obtenir de l'aide pour prévenir le diabète de type 2. Le Diabetes Prevention Program (DPP) est un programme gratuit de changement de mode de vie qui aide à prévenir ou à retarder le diabète de type 2. Ce programme de 12 mois vous aide à atteindre vos objectifs de santé. Vous pouvez participer en ligne, en présentiel, en utilisant l'apprentissage à distance, ou en combinant l'apprentissage en ligne et en présentiel.



PERDRE DU POIDS ET
GAGNER EN FORCE



ADOPTER DES
HABITUDES
ALIMENTAIRES SAINES



DEVENIR PLUS SAIN EN
GÉNÉRAL



RÉDUIRE LE RISQUE DE
DIABÈTE DE TYPE 2

«Je recommanderais absolument le programme. C'est une source de motivation et d'éducation. Lorsque vous commencez à obtenir des résultats, cela vous motive également ».

-Karla, ancienne participante à PreventT2 du centre de l'Iowa



ÊTES-VOUS EXPOSÉ(E) AU RISQUE DE DIABÈTE ?

Plus de 35 % des adultes de l'Iowa sont atteints de prédiabète et la plupart d'entre eux l'ignorent.

FACTEURS DE RISQUE

- **AGE** Plus de 45 ans
- **MASSE CORPORELLE** Avoir un excès de poids ou être en surpoids
- **ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX** Si un parent ou un frère ou une sœur souffre de diabète de type 2
- **EXERCICE** Peu ou pas d'activité physique (moins de 3 jours par semaine)
- **POIDS À LA NAISSANCE** Accouchement d'un bébé de plus de 4 kg ou si vous avez souffert de diabète de grossesse
- **HORMONES** Syndrome des ovaires polykystiques (PCOS)
- **RACE** Les Afro-Américains, les Hispano-Latino-Américains, les Amérindiens, les insulaires du Pacifique et certains Américains d'origine asiatique ont un risque plus élevé.

QUE PUIS-JE FAIRE ?

Vous pouvez commencer par faire le test de risque de prédiabète en 7 questions. Vos réponses vous indiqueront votre niveau de risque de développer un prédiabète ou un diabète. Rendez-vous sur le site doihaveprediabetes.org pour faire le test. En fonction de votre score, vous pouvez consulter votre médecin de votre risque de développer du diabète. Vous pouvez également consulter votre médecin pour effectuer une analyse de sang.

QUELLE EST LA FRÉQUENCE DU PRÉDIABÈTE ?

Le prédiabète est une maladie qui peut être diagnostiquée lorsque le taux de sucre dans le sang est supérieur à la normale, mais pas assez élevé pour être diagnostiqué comme un diabète de type 2. Environ 1 adulte sur 3 aux États-Unis est atteint de prédiabète et environ 8 personnes sur 10 ignorent qu'elles sont atteintes de cette maladie. On estime qu'un tiers des adultes de l'Iowa sont atteints de prédiabète.

LE DIABÈTE AFFECTE-T-IL MON CŒUR ?

Oui, le diabète de type 2 augmente le risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral. Il peut également entraîner des problèmes au niveau des reins, des nerfs, des pieds et des yeux. Si vous prenez en charge le prédiabète à un stade précoce en apportant de petites modifications à votre mode de vie, vous pouvez arrêter le diabète avant qu'il ne se déclare.

EXISTE-T-IL UN PROGRAMME POUR M'AIDER ?

Les habitants de l'Iowa atteints de prédiabète peuvent obtenir de l'aide pour prévenir le diabète de type 2. Le Diabetes Prevention Program (DPP) est un programme gratuit de changement de mode de vie qui aide à prévenir ou à retarder le diabète de type 2. Ce programme de 12 mois vous aide à atteindre vos objectifs de santé. Vous pouvez participer en ligne, en présentiel, en utilisant l'apprentissage à distance, ou en combinant l'apprentissage en ligne et en présentiel.



PERDRE DU POIDS ET
GAGNER EN FORCE



ADOPTER DES
HABITUDES
ALIMENTAIRES SAINES



DEVENIR PLUS SAIN EN
GÉNÉRAL



RÉDUIRE LE RISQUE DE
DIABÈTE DE TYPE 2

«Je recommanderais absolument le programme. C'est une source de motivation et d'éducation. Lorsque vous commencez à obtenir des résultats, cela vous motive également ».

-Karla, ancienne participante à PreventT2 du centre de l'Iowa