

## Informations pratiques

### Association Genevoise des Diabétiques

Av. Cardinal-Mermillod 36  
1227 Carouge

☎ 022 329 17 77

Heures d'ouverture: lundi-jeudi: (10h-13h30); mardi-vendredi: (10h-16h)

📍 [www.diabete-geneve.ch](http://www.diabete-geneve.ch)

✉ [info@diabete-geneve.ch](mailto:info@diabete-geneve.ch)

Cette association défend les intérêts des diabétiques et leur apporte, ainsi qu'à leurs proches, la meilleure information possible. Elle favorise le dépistage et la prévention du diabète en proposant des consultations diététiques, un enseignement thérapeutique, des soins des pieds et des conseils personnalisés.

### HUG - Hôpitaux Universitaires de Genève

#### Service d'endocrinologie, diabétologie, hypertension et nutrition

Unité de diabétologie

Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4

1205 Genève

☎ 022 372 91 92, du lundi au vendredi (10h-12h et 14h-16h)

#### Service d'enseignement thérapeutique pour maladies chroniques

Villa Soleillane

Ch. Venel 7

1206 Genève

☎ 022 372 97 22, du lundi au vendredi

#### Département de l'enfant et de l'adolescent

Service de développement et croissance

Unité d'endocrinologie et diabétologie pédiatriques

Rue Willy-Donzé 6

1205 Genève

☎ 022 372 45 90

#### Unité d'épidémiologie populationnelle

Facebook Bus Santé

#### DIAfit - programme de réentraînement physique pour les personnes diabétiques de type 2

📍 [www.diafit.ch](http://www.diafit.ch)

☎ HUG: 022 372 72 14, Cressy: 022 709 00 30, Gland: 022 999 65 48, Meyrin: 022 719 65 00

Dépistage du diabète • Mars 2016



## 1 PERSONNE DIABÉTIQUE SUR 2 NE LE SAIT PAS ! ET VOUS ? FAITES LE TEST

Participez à un test de dépistage gratuit, simple et rapide.

Vous aurez vos résultats en quelques minutes, grâce au nouveau test d'hémoglobine glyquée (HbA1c). Pas besoin d'être à jeun.

### Trois journées de dépistage, sans inscription, de 8h à 16h :

- ▶ **Mardi 19 avril 2016**, place de la Navigation
- ▶ **Vendredi 22 avril 2016**, place de la Madeleine
- ▶ **Samedi 23 avril 2016**, place de la Madeleine

Cette campagne est menée par l'Association Genevoise des Diabétiques en collaboration avec les HUG et le Bus Santé.

Plus d'informations :

Association Genevoise des Diabétiques

☎ 022 329 17 77, [info@diabete-geneve.ch](mailto:info@diabete-geneve.ch)

📍 [www.diabete-geneve.ch](http://www.diabete-geneve.ch)

# Le diabète

## Problème de santé publique majeur

A Genève, le diabète touche en moyenne 6% de la population âgée de 20 à 74 ans, soit 1 habitant sur 15, ce qui représente 20'000 personnes.

## Pourquoi se faire dépister ?

Dépisté tôt, le diabète de type 2 peut être traité. Une prise en charge précoce de la maladie prévient les complications graves qui touchent le cœur, les vaisseaux sanguins, les yeux, les reins ou les nerfs telles que :

- ▶ problèmes cardiovasculaires (infarctus, attaque cérébrale)
- ▶ cécité
- ▶ impotence
- ▶ infection risquant d'entraîner une amputation.

## Comment prévenir ?

Vous pouvez prévenir ou retarder l'apparition du diabète de type 2 par des mesures simples modifiant votre mode de vie comme :

- ▶ le maintien d'un poids normal
- ▶ la pratique d'une activité physique régulière et adaptée
- ▶ une alimentation saine et équilibrée
- ▶ l'arrêt de la consommation de tabac.

En appliquant ces mesures, vous agissez sur le diabète et vous améliorez aussi votre santé au sens large : plus d'énergie, de bien-être, plus de souffle, meilleure qualité du sommeil... Vous gagnez en termes de qualité de vie.



## INFO

Le diabète apparaît lorsque le pancréas ne produit pas ou plus suffisamment d'insuline (diabète de type 1), l'hormone qui régule la concentration de sucre dans le sang, ou que l'organisme n'utilise pas correctement l'insuline qu'il produit (diabète de type 2). Dans les deux cas, la conséquence est un excès de sucre dans le sang. Le diabète de type 2 est le plus fréquent et concerne en moyenne 90% des personnes atteintes de la maladie.

## A quoi devez-vous être attentif ?

Les symptômes du diabète de type 2 peuvent être :

- ▶ la soif et l'envie fréquente d'uriner
- ▶ la fatigue, des douleurs diffuses ou fourmillements aux extrémités
- ▶ la baisse de la vue.

## Vrai ou faux ?

**Le diabète provient d'un excédent de sucre dans le sang.**

**Vrai.** Le sucre n'est plus assimilé correctement et reste en quantité excessive dans le sang.

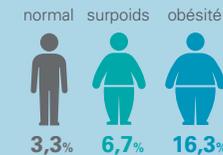
**Je n'ai aucun symptôme, donc je n'ai pas de diabète.**

**Faux.** Malheureusement, le diabète de type 2 est une maladie qui peut mettre plusieurs années à se déclarer. Le diagnostic du diabète est posé en moyenne 7 ans après les premiers signes.



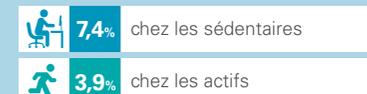
## LE SAVIEZ-VOUS ?

### Le diabète augmente avec le poids

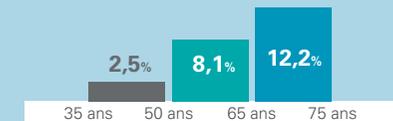


1 personne obèse sur 6 est touchée  
C'est 5 fois plus que chez les personnes de poids normal

### Le diabète diminue avec l'activité physique



### Le diabète augmente avec l'âge



Les plus de 65 ans sont 2 fois plus touchés que la moyenne

5 fois plus d'antécédents d'infarctus du myocarde ou d'angine de poitrine chez les diabétiques



Source : Etude Bus Santé de l'unité d'épidémiologie populationnelle des HUG 2007-2014, basée sur un échantillon de 6915 participants sélectionnés au hasard, résidant dans le canton de Genève et âgés de 20 à 74 ans.