JOURNÉE MONDIALE DU DIABÈTE : 1 BELGE SUR 10 VIT AVEC UN DIABÈTE, ET 1 SUR 3 L'IGNORE ENCORE



« Vous n'avez rien remarqué ? » Le diabète de type 2 peut évoluer silencieusement pendant des années. En Belgique, environ **1 personne sur 10** vit avec un diabète et **1 personne** concernée **sur 3** l'ignore encore[1]. Chez un peu plus d'**1 personne sur 4** atteinte de diabète de type 2, la maladie n'est découverte qu'après l'apparition d'une complication[2].

À l'occasion de la Journée mondiale du diabète, le 14 novembre, l'Association du Diabète invite chacun à évaluer son risque grâce à un test en ligne gratuit, simple et rapide : www.testezvotrerisque.be

Le diabète de type 2 : une maladie qui progresse souvent en silence

Le diabète de type 2 peut s'installer progressivement, sans signe évident. On peut se sentir en bonne santé alors que la maladie provoque déjà des dommages dans l'organisme. Elle est d'ailleurs parfois découverte fortuitement, à l'occasion d'une prise de sang ou de l'apparition d'une complication.

Certains symptômes peuvent néanmoins attirer l'attention : soif intense, envies fréquentes d'uriner, perte de poids inexpliquée, infections récurrentes ou cicatrisation lente des plaies. Mais leur absence ne signifie pas nécessairement que tout va bien.

Or, plus le diagnostic est tardif, plus il devient difficile de prévenir ou de ralentir l'évolution des complications chroniques.

« Le diabète peut endommager en silence des organes vitaux comme le cœur, les reins et les yeux. Sans suivi approprié, les conséquences peuvent être très graves. Le dépistage précoce et la prise en charge des facteurs de risque, comme le tabac, le cholestérol, l'hypertension ou le surpoids, sont essentiels pour éviter les complications », explique le Pr Jean-Christophe Philips, diabétologue et coordinateur du comité scientifique de l'Association du Diabète.

Vous n'avez rien remarqué ? Prenez quelques minutes pour évaluer votre risque !

Le diabète de type 2 ne survient pas uniquement chez les personnes qui présentent des symptômes. Plusieurs facteurs peuvent augmenter le risque de le développer : l'âge, les antécédents familiaux, le surpoids, le manque d'activité physique, le tabagisme, l'hypertension et un taux de cholestérol élevé.

Certains de ces facteurs ne peuvent pas être modifiés, mais d'autres peuvent être pris en charge. Une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, la gestion du poids et l'arrêt du tabac contribuent à réduire le risque.

Dans le cadre de sa campagne « Vous n'avez rien remarqué ? », l'Association du Diabète propose donc un questionnaire en ligne pour évaluer son risque. Ce test ne permet pas de poser un diagnostic : en cas de risque élevé, il est important d'en parler à son médecin traitant.

N'attendez pas l'apparition d'une complication pour vous intéresser à votre santé : rendez-vous sur www.testezvotrerisque.be !

« Pour aller plus loin… »

Diabète de type 1 ou de type 2 : deux maladies différentes

Bien que leurs noms soient proches, les diabètes de type 1 et de type 2 ont des mécanismes différents.

- Le **diabète de type 1** est une maladie auto-immune dans laquelle le système immunitaire détruit les cellules du pancréas qui produisent l'insuline, une hormone indispensable à la régulation du taux de sucre dans le sang. Les personnes vivant avec un diabète de type 1 doivent recevoir de l'insuline quotidiennement, par injections ou à l'aide d'une pompe à insuline. La maladie apparaît souvent pendant l'enfance ou au début de l'âge adulte, mais elle peut survenir à tout âge. Elle représente environ 10 % des cas de diabète.
- Le **diabète de type 2** résulte notamment d'une résistance de l'organisme à l'action de l'insuline, à laquelle s'ajoute progressivement une production insuffisante de cette hormone. Le taux de glucose dans le sang augmente alors. Son développement est lié à plusieurs facteurs, dont une prédisposition familiale, l'âge, le surpoids et la sédentarité. Il peut souvent évoluer pendant longtemps sans symptômes perceptibles, ce qui rend le dépistage particulièrement important.

À propos de l'Association du Diabète

L'Association du Diabète est une communauté qui réunit, depuis 1942, toutes les personnes concernées par le diabète : les personnes vivant avec un diabète, de tout type et de tout âge, mais aussi leurs proches et les professionnels de la santé, unis face à la maladie.

Elle a pour vocation de défendre les droits et intérêts des personnes vivant avec un diabète et de les accompagner dans la prise en charge de leur maladie.

L'Association du Diabète joue également un rôle actif dans la sensibilisation et la prévention du diabète en Belgique francophone.

Contact presse
Julie Theunissen, Directrice de la Communication
Julie.theunissen@diabete.be – 073 33 83 19

Références

[1] Sciensano, *Maladies non transmissibles : Diabète*, Belgian Health Status Report, 30 Septembre 2025. https://www.belgiqueenbonnesante.be/fr/etat-de-sante/maladies-non-transmissibles/diabete

[2] Enquête iVOX 2025 – Enquête en ligne réalisée par iVOX pour le compte de l'Association du Diabète et de la Diabetes Liga, auprès de 2.920 Belges (dont 183 atteints de prédiabète diagnostiqué et 2.503 atteints de diabète diagnostiqué).