

**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 par séance.
 - **Alimentation équilibrée** et adaptée.
 - Maintien ou retour à un poids normal.
- Incitez vos enfants à faire **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 : le diagnostic se fait sur la glycémie veineuse. La glycémie au bout du doigt est capillaire (micro-vaisseau), et de plus le lecteur peut avoir une légère marge d'erreur.