

LE DIABETE

En seulement 10 ans, alors que les messages d'information et de prévention se sont multipliés, le nombre de personnes diabétiques est passé de 1,6 à 2,9 millions. A cela s'ajoute les diabétiques qui s'ignorent. Il y a encore peu, on évaluait ce chiffre à environ 500 000, c'est sans doute à 600 000, voire 700 000 qu'il faut maintenant l'estimer. Le gros des effectifs concerne toujours les diabétiques de type II, non insulino-dépendants (DNID), mais le chiffre des diabétiques de type I, insulino-dépendants (DID), est en progression également.

Les différentes formes de diabète sucré sont répertoriées selon leurs causes :

- ✓ le diabète de type 1 est caractérisé par la disparition des cellules du pancréas qui produisent l'insuline,
- ✓ le diabète de type 2 est caractérisé par une résistance diffuse des muscles, du tissu adipeux et du foie à l'action de l'insuline,
- ✓ le diabète gestationnel apparaît chez la femme au cours de la grossesse,
- ✓ le diabète peut également être en relation avec d'autres causes, comme la pancréatite chronique ou l'utilisation prolongée de glucocorticoïde par exemple.

Les différentes formes de diabète insipide sont classées selon leurs mécanismes :

- ✓ le diabète central est dû à une faiblesse de synthèse de l'hormone antidiurétique par l'hypophyse, pouvant être secondaire à une tumeur ou un traumatisme par exemple,
- ✓ le diabète périphérique est dû à une faible sensibilité du rein à l'hormone antidiurétique, pouvant être secondaire à la prise de sel de lithium ou d'origine congénitale par exemple.

À propos du diabète de type 1

↳ Symptômes

Les symptômes du diabète de type 1 sont très nets. Il s'agit de la polydipsie (soif accrue), de la polyphagie (faim accrue) et de la polyurie (urine fréquente). Ils sont souvent associés à une perte de poids importante, un manque d'énergie et des sensations de nausées.

↳ Causes

Dans le diabète de Type 1, le pancréas ne produit plus d'insuline. Or l'insuline est l'hormone qui permet aux cellules d'utiliser le glucose et donc d'avoir de l'énergie. C'est le résultat d'un processus auto-immun. Il n'existe actuellement pas de méthode connue pour prévenir le diabète de Type 1 et l'on ne sait pas pourquoi certaines personnes le contractent et d'autres pas. À la différence du diabète de Type 2, il n'y a pas de relation connue entre le diabète de Type 1 et le poids, le taux de cholestérol ou l'hypertension.

↳ Facteurs de risque

Des antécédents familiaux de diabète de type 1 peuvent accroître le risque. Certaines infections virales peuvent également augmenter ce risque.

↳ Diagnostic

Le diabète de type 1 est souvent diagnostiqué après une hospitalisation pour des symptômes causés par une concentration extrêmement élevée de glucose dans le sang (hyperglycémie) ou par une concentration de glucose extrêmement faible dans le sang (hypoglycémie). Les médecins effectuent une série d'examen pour rechercher une acidocétose, pathologie qui peut entraîner le coma et la mort. Des analyses de sang aideront à déterminer votre glycémie et à obtenir une indication de la quantité d'insuline encore produite.

À propos du diabète de type 2

↳ Symptômes

Nombre des symptômes du diabète de type 2 peuvent sembler bénins de prime abord. En fait, vous pouvez être atteint du diabète de type 2 pendant des années sans le savoir. Les symptômes d'hyperglycémie peuvent être, notamment, une soif accrue et des mictions fréquentes, une faim extrême, de la fatigue et une vision floue.

D'autres problèmes peuvent résulter d'une hyperglycémie prolongée. Ce peut être des infections fréquentes lentes à guérir, des engourdissements ou des fourmillements dans vos mains ou vos pieds. Les hommes diabétiques de type 2 peuvent également avoir des

troubles de l'érection. En détectant le diabète assez tôt, vous augmentez vos chances de rester en bonne santé et de prévenir les complications.

↳ Causes

Les personnes diabétiques de type 2 ne produisent pas assez d'insuline ou bien les cellules de leur corps ne réagissent pas correctement à l'insuline produite (insulino-résistance). La raison n'est pas bien connue. Il semble qu'il y ait une relation entre le diabète de type 2 et l'obésité, un excès de cholestérol ou une hypertension. Toutefois, de nombreuses personnes qui ont ces pathologies n'ont pas de diabète. De même, certaines personnes qui développent un diabète de Type 2 peuvent avoir un poids normal, une tension normale et un taux de cholestérol normal.

↳ Facteurs de risque

Un certain nombre de facteurs peuvent accroître le risque de développement d'un diabète de Type 2. Ce sont les antécédents familiaux, l'ethnicité, le poids, l'inactivité, l'âge, le pré diabète (pathologie dans laquelle votre concentration de glucose est supérieure à la normale) et le diabète gestationnel (diabète se développant pendant la grossesse).

↳ Diagnostic

Les médecins utilisent des analyses du sang pour dépister le diabète. Généralement, votre médecin vous demandera d'éviter de manger avant la prise de sang. L'échantillon sera envoyé à un laboratoire où votre concentration de glucose sera mesurée. Certains médecins peuvent aussi effectuer cette analyse dans leur cabinet avec un lecteur de glycémie.

Ce qui est recommandé pour une personne diabétique :

- favoriser les aliments contenant des glucides complexes,
- cuire ces aliments lentement et pas trop longtemps (pâtes "al dente"),
- proposer des légumes à volonté,
- proposer des collations peu "sucrées" (pain + fromage, fruit + yaourt nature...)

Ce qu'il faut éviter pour une personne diabétique :

- trop de fruits : 1 fruit = 15 g de sucre = 3 morceaux de sucre pur => pas plus de deux portions de fruits / jour,
- les boissons sucrées (sodas, boissons aux fruits, sirops...)
- l'ingestion de produits sucrés isolés, en dehors des repas,
- les produits dits "allégés" (plus riches en calories ou en graisses)



351 rue Ambroise Paré
59120 LOOS
Tél. 03 62 28 8000 – Poste 551
Fax 03 62 28 8001
e-mail : mddmc@santelys.asso.fr



88, rue de la Roquette - 75444 Paris Cedex 11
Tél. : 01 40 09 24 25 | Fax : 01 40 09 20 30
E-mail : afd@afd.asso.fr