

NOTIONS GÉNÉRALES SUR LE DIABÈTE

Qu'est-ce que le diabète?

- Le diabète est une maladie chronique qui est diagnostiquée lorsque le niveau de glucose (sucre) dans le sang dépasse certaines valeurs.

Personne diabétique.....	Taux de glucose basal (dans les veines, prélevé à jeun) supérieur ou égal à 126 mg/dl
Personne non diabétique.....	Taux de glucose basal : 75-100 mg/dl
Personnes pouvant devenir diabétiques.....	Taux de glucose basal : 100-125 mg/dl

Importance du diabète

Le diabète est une maladie très répandue, qui touche 6-10% de la population, avec une tendance à la hausse annoncée pour les années à venir, notamment chez les immigrants qui adoptent les styles de vie occidentaux.

Il touche plus particulièrement les personnes âgées.

L'importance du diabète, surtout dans les cas mal contrôlés, est liée à des complications portant notamment sur le système cardiovasculaire (infarctus du myocarde, thrombose cérébrale), ainsi que sur le système nerveux, les reins et la vue.

Le diabète s'accompagne d'autres maladies qui augmentent aussi le risque de complications cardiovasculaires, telles que l'hypertension artérielle, l'augmentation des graisses (cholestérol et triglycérides) et l'obésité (surtout autour de la taille).

D'où vient le diabète?

La plupart des aliments que nous mangeons se transforment en glucose dans l'appareil digestif. Le glucose passe dans le sang où les cellules de l'organisme l'utilisent pour le transformer en énergie. L'insuline est une substance produite par le pancréas (surtout quand nous mangeons) ; elle permet au sucre ou glucose de passer dans les cellules.

Le diabète est dû au manque de sécrétion d'insuline par le pancréas et/ou à la diminution de son effet, d'où l'augmentation des taux de sucre dans le sang.

Quels symptômes produit-il?

Quand les niveaux de glucose ne sont pas excessivement élevés, normalement il n'y a pas de symptômes et la maladie peut évoluer en silence pendant 10-12 ans.

Les niveaux de glucose très élevés (supérieurs à 250 mg/dl) et les efforts du corps pour éliminer l'excès de sucre provoquent les symptômes caractéristiques du diabète décompensé : l'excès



Éducation diabétologique

de glucose est éliminé par les reins dans l'urine, en augmentant la production d'urine, puis la sensation de soif et de faim.

Types de diabète

Diabète type 1

- Il se manifeste généralement dans l'enfance ou à l'adolescence, mais peut apparaître aussi à n'importe quel âge.
- Il se présente habituellement de manière brusque: augmentation de la quantité d'urine, fatigue, perte de poids tout en mangeant beaucoup.

Diabète type 2

- Il représente 90% des cas de diabète.
- Il ne produit généralement aucune gêne les premières années.
- En principe, il y a des antécédents dans la famille.
- Il est dû à une production insuffisante d'insuline, associée à l'inadéquation de son utilisation.
- Il s'accompagne assez souvent d'une augmentation de la pression artérielle, du cholestérol et du poids (obésité surtout abdominale).

Diabète gestationnel

- Diabète qui apparaît pendant la grossesse.

Stratégies générales de traitement

Pour une personne diabétique, il est important de:

- Contrôler la glycémie (niveau de sucre dans le sang),
- Contrôler son poids, la tension artérielle, les graisses (cholestérol et triglycérides) et, tout spécialement, ne pas fumer.

Comment prévenir l'apparition du diabète?

À l'heure actuelle, il n'est pas possible de prévenir le diabète de type 1 de manière efficace.

Le diabète de type 2, beaucoup plus fréquent, est amplement associé à l'obésité et à la vie sédentaire; on peut le prévenir grâce à une alimentation équilibrée: augmentation de la consommation de fruits et légumes et réduction de la consommation de graisses, associée à une activité physique quotidienne, par exemple, marcher tous les jours une demi-heure.

