

# JE VIS AVEC MA MALADIE

## MIEUX CONNAÎTRE LE DIABÈTE POUR MIEUX L'ÉVITER

Qualifié par l'Organisation Mondiale de la Santé de fléau du 21<sup>ème</sup> siècle, le diabète touche déjà près de 3 millions de personnes en France, dont 600 000 ignorent leur état.

Pour prévenir la maladie, tout commence par une bonne hygiène de vie, alimentation adaptée et exercice physique quotidien.

Cette maladie, d'abord silencieuse, expose ensuite à des risques de complications sévères.



## Qu'est-ce que le diabète ?

---

Le diabète est une maladie définie par un excès chronique de sucre dans le sang, taux à jeun supérieur à 1,26 g/l ou 7 mmol/l, classifié sous formes :

- **Le type 1** (10 % des diabétiques) dit "juvénile" apparaît chez l'enfant ou le jeune adulte (avant 35 ans). C'est une maladie du système immunitaire qui détruit les cellules du pancréas synthétisant l'insuline. Son traitement nécessite des injections d'insuline. **Les symptômes précurseurs peuvent être une soif intense, des urines abondantes, un amaigrissement, une grande fatigue.**
- **le type 2** ou non insulino-dépendant (90 % des diabétiques) apparaît souvent après 40 ans, mais tend aujourd'hui à se répandre chez les plus jeunes. Ce diabète est dû à une diminution de l'efficacité de l'insuline produite par le pancréas, un excès de poids et un manque d'activité physique. C'est une maladie sournoise puisqu'elle progresse en silence pendant des années. **Aucun symptôme n'indique que le taux de sucre dans votre sang augmente.** Ce diabète est bien souvent diagnostiqué par hasard lors d'un examen, d'une opération chirurgicale ou d'un accident vasculaire.



## Des complications graves du diabète existent ...

---

La gravité du diabète provient essentiellement dans ses complications. Le diabétique est exposé à un encrassement des vaisseaux (artères coronaires, des membres inférieurs, du cerveau) au fil des années, favorisé par une hyperglycémie installée depuis longtemps. L'absence de soins peut entraîner de graves complications au niveau :

- du cœur par atteinte des coronaires (infarctus, angines de poitrine),
- des yeux, troubles visuels pouvant aller jusqu'à la perte de vue (1<sup>ère</sup> cause de cécité avant 50 ans),
- des reins par insuffisance rénale grave pouvant aller jusqu'à la dialyse (10 % des dialysés ont un diabète),
- des membres inférieurs : 5 à 10% des diabétiques subiront un jour une amputation d'orteil, du pied ou de la jambe à cause d'une gangrène.

## Des complications peuvent être évitées

---

Ces complications peuvent être considérablement réduites à condition :

- d'un dépistage précoce : une simple prise de sang mesurant la glycémie suffit. S'il y a déjà des diabétiques dans votre famille proche, mesurer votre glycémie tous les trois ans, à partir de 45 ans.
- d'un traitement quotidien adapté et simple associant une alimentation équilibrée, l'arrêt du tabac, une activité physique adaptée à son âge et à ses possibilités, si besoin la prise de médicament (antidiabétiques oraux ou insuline).
- d'un contrôle médical régulier : tous les 3-4 mois, dosage dans le sang de l'hémoglobine glyquée, surveillance de la tension artérielle. Une fois par an, contrôle du risque vasculaire global, bilan ophtalmologique (fond d'œil), analyse d'urines, examen des pieds et examen neurologique.

## Une alimentation saine, première clé du traitement

---



Quand on est diabétique, il faut adopter une alimentation variée et équilibrée. Faire trois repas réguliers, réduire fortement les graisses et les produits sucrés, mais conserver les sucres lents (pâtes, riz, pain, légumes secs...) en quantité raisonnable, éviter les boissons alcoolisées et faire la part belle aux légumes et aux fruits.

Le diabète de type 2 est souvent associé à un excès de poids. La perte de poids permet à l'insuline d'agir plus efficacement. Il faut donc privilégier un mode cuisson à la vapeur, à l'eau ou grillé, sans ajout de matières grasses ; et éviter d'associer plusieurs aliments riches en graisse (charcuterie, frites, gâteaux...). Demandez conseil à votre médecin ou diététicien.

**Le diabète peut toucher tout le monde et à tout âge. Que vous soyez diabétique ou pas, informez-vous...**

**Dépistez-vous, une simple prise de sang suffit, si vous avez plus de 45 ans, un excès de poids, un manque d'activité physique ou un parent diabétique.**

## PLUS D'INFORMATION

Rendez-vous sur la plateforme de support d'éducation de l'association  
« Les Diablotines » : <http://www.gluciweb.com/>

Consultez la documentation :

- de l'HAS : [http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/bd-07-059-diabete\\_2\\_mars\\_08.pdf](http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/bd-07-059-diabete_2_mars_08.pdf)
- de l'INPES : <http://www.inpes.sante.fr/30000/actus2011/032.asp>
- de l'Association française des diabétique : <http://www.afd.asso.fr/>
- de l'Assurance maladie : <http://www.sophia-infoservice.fr>, l'espace d'information vous offre des réponses précises aux questions que vous vous posez sur le diabète. Traitements, examens, complications : nombre d'informations et de conseils vous sont proposés pour agir positivement sur votre santé et mieux vivre avec le diabète.
- de Association nationale des réseaux diabète : <http://www.ancred.fr/>