



Questions et réponses sur le diabète

Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète est une maladie liée à une défaillance des mécanismes physiologiques qui régulent le taux de glucose dans le sang et permettent sa transformation en énergie. Le glucose est le « carburant » principal grâce auquel l'organisme peut fonctionner. Quand les aliments sont digérés, certains de ces aliments, en particulier les glucides, sont transformés en glucose. Le glucose passe ensuite dans la circulation sanguine pour que les cellules puissent s'en servir comme source d'énergie. Le transfert du glucose, du sang vers les cellules, ne peut se faire qu'avec l'aide de l'insuline, une hormone produite par les cellules bêta du pancréas. Chez les diabétiques, soit il n'y a plus ou pas assez de production d'insuline (diabète de type 1), soit les mécanismes physiologiques de transfert fonctionnent mal (diabète de type 2).

Il existe deux formes principales de diabète :

Le **diabète de type 1** se développe le plus fréquemment chez l'enfant et chez les adolescents, quand le pancréas (l'organe qui produit de l'insuline) ne peut produire suffisamment d'insuline pour contrôler le taux de glucose dans le sang. Ce premier type représente 10 à 15 % des diabétiques.

Le **diabète de type 2** apparaît généralement quand l'insuline produite n'est plus utilisée efficacement par l'organisme, le plus souvent chez les adultes plus âgés. C'est la forme de diabète la plus fréquente (entre 90% et 95% de la population diabétique) et un nombre croissant de jeunes enfants en sont atteints. Les spécialistes parlent d'épidémie mondiale.

Etes-vous à risque ?

Diabète de type 1. Les facteurs de risque du diabète de type 1 sont mal connus. Une prédisposition héréditaire augmente, mais de façon très modérée, le risque de développer ce type de diabète. Les spécialistes ont également suggéré la possibilité d'une infection virale comme facteur déclencheur. En l'absence de connaissances suffisantes, il est donc actuellement difficile de prévenir le développement de ce diabète.

Diabète de type 2. Non seulement les facteurs de risque concernant le diabète de type 2 sont mieux connus, mais il est également possible d'agir sur plusieurs d'entre eux. Ces facteurs de risque comprennent entre autres :

- avoir un parent proche atteint de diabète ;
- avoir plus de 45 ans ;
- avoir souffert de diabète durant une grossesse
- avoir mis au monde un bébé de plus de 4,2 kilos ;
- avoir une surcharge pondérale et, plus particulièrement, lorsque celle-ci se concentre autour de la taille (un tour de taille supérieur à 80 cm pour la femme et 94 cm pour l'homme, en Europe est un signal d'alerte)
- l'hypertension ;
- un taux élevé de cholestérol ;
- un style de vie plutôt « sédentaire » avec pas assez d'activité physique ;
- la présence d'un syndrome d'ovaire polykystique.

Symptômes du diabète

Les symptômes du diabète peuvent arriver brutalement (dans le diabète de type 1), être modérés ou être totalement absents (dans le diabète de type 2). Les symptômes les plus fréquents sont :

- perte de poids inexplicable (diabète de type 1)
- soif inhabituelle
- fatigue inexplicable
- mictions fréquentes
- vision troublée
- cicatrisation lente
- un trouble de l'érection
- des picotements ou une perte de sensation au niveau des extrémités (mains et pieds)

Le diagnostic

Une simple analyse de sang permet de mesurer la glycémie, c'est-à-dire, de mesurer le taux de glucose dans le sang. Le diagnostic du diabète devra être confirmé par une deuxième analyse. Le médecin peut également demander une analyse de tolérance au glucose. Cette analyse consiste à boire une boisson riche en glucose et à mesurer la glycémie deux heures après la prise.

L'annonce du diagnostic de diabète peut faire l'effet d'une bombe et provoquer une grande angoisse devant l'ampleur des informations à absorber en un temps record.

Par ailleurs, certaines personnes, en particulier les personnes ayant un diabète de type 2, prennent parfois leur maladie à la légère. Et pourtant, le diabète, qu'il soit de type 1 ou de type 2, est une maladie grave. Les deux formes du diabète doivent être réellement prises au sérieux. En effet, de graves complications graves peuvent se développer telles que la perte de la vue, l'amputation, l'insuffisance rénale, les maladies cardiaques et la détérioration des nerfs.

Mesures de la glycémie et diagnostic

| | Mesure de la glycémie à jeun <i>(au moins 8 heures après le dernier repas)</i> | Mesure de la glycémie dans la journée |
|------------|---|---------------------------------------|
| Normal | Entre 0,80 g/l et 1 g/l | Entre 0,80 g/l et 1,40 g/l |
| Prédiabète | Entre 1 g/l et 1,26 g/l | Entre 1,40 g/l et 2 g/l |
| Diabète | 1,26 g/l et au-dessus | 2 g/l et au-dessus |

Soigner le diabète

A ce jour, le diabète, qu'il soit de type 1 ou de type 2, n'est pas une maladie que l'on guérit. Toutefois, il existe des traitements qui ont pour objectif de maintenir le taux de glucose dans le sang au niveau le plus proche de la normale. Plusieurs études montrent que le maintien du taux de glycémie au taux le plus proche de la normale est actuellement la meilleure solution pour éviter le développement des complications.

Si vous venez d'apprendre que vous avez le diabète, votre médecin et l'équipe de soin qui l'assiste vous conseilleront sur les changements à apporter à votre mode de vie. Renseignez-vous également sur les possibilités d'obtenir un lecteur de glycémie. Ce petit appareil est un outil indispensable pour le patient diabétique car il permet de faire le test glycémique soi-même et de vérifier immédiatement l'effet des aliments, des médicaments ou des activités physiques sur le taux de glucose dans le sang.

Si vous avez un diabète de type 1, votre traitement comprendra la prise d'insuline afin de remplacer l'insuline absente de votre organisme. Ces injections d'insuline ne sont toutefois pas l'équivalent de l'insuline physiologique ; c'est pourquoi il vous faudra apprendre à maintenir un équilibre entre les doses d'insuline, la nourriture que vous allez consommer et l'activité physique pratiquée.

Si vous avez un diabète de type 2, votre traitement sera déterminé en fonction de la gravité de votre diabète. Le traitement commence généralement avec un ajustement du mode de vie : apprendre à sélectionner les aliments meilleurs pour la santé, diminution des mauvais glucides, augmentation des aliments riches en fibres, la pratique quotidienne d'une activité physique. Le diabète étant une maladie qui évolue, votre traitement peut changer avec le cours du temps. Peut-être aurez-vous besoin de prendre des médicaments ; ou si vous en prenez déjà, peut-être aurez-vous à en augmenter les doses et, éventuellement, à commencer un traitement à l'insuline.

Et ensuite ?

Vous serez suivi par votre médecin traitant tous les 3 ou 4 mois jusqu'à ce que le diabète soit sous bon contrôle, après quoi, une visite tous les 6 mois est généralement suffisante. Au cours de ces visites, votre médecin vérifiera, entre autres, le poids et la tension ; il examinera les pieds et les yeux et passera en revue votre mode de vie, votre activité physique, le carnet d'auto-surveillance et le dosage des médicaments. Il prescrira les analyses de routine pour mesurer l'A1c, le taux de créatinine, de cholestérol et de microalbumine.

Les bienfaits d'une glycémie sous bon contrôle

Le taux d'hémoglobine glyquée (A1c) est une analyse de sang qui mesure la quantité de glucose ayant adhéré sur les globules rouges. La durée de vie d'un globule rouge étant de 3 mois, cette analyse évalue la glycémie sur une période de trois mois. Le tableau ci-dessous permet de faire le lien entre le taux de l'A1c et le taux moyen de glucose dans le sang.

Bien que vous ne vous sentirez pas malade, les taux élevés de glucose dans le sang endommagent les vaisseaux sanguins, les nerfs et les organes et causent de très graves complications (cécité, amputation, défaillance rénale, maladies cardio-vasculaires). Il est possible de les éviter en maintenant le taux de glucose dans le sang aussi proche de la normale que possible. L'objectif est de maintenir ce taux entre 6,5% et 7%. Informez-vous auprès de votre médecin sur vos résultats d'analyses.

S'informer et rester informé

Quel que soit le type de diabète dont vous souffrez, la façon dont vous le prendrez en main aura une influence déterminante sur la qualité de votre vie. Les médicaments ne représentent qu'un seul des aspects de votre traitement. Le contrôle du poids, une activité physique régulière et une alimentation saine et équilibrée vous aideront à gérer le diabète et à rester en bonne santé. S'informer sur le diabète et se maintenir informé est essentiel afin que vous puissiez prendre les meilleures décisions pour votre santé.

Taux d'hémoglobine glyquée ou A1c

| A1c | Glycémie moyenne |
|-----|---------------------|
| 6 | 1 g/l à 1,35g/l |
| 6,5 | 1,35g/l à 1,52g/l |
| 7 | 1,52 g/l à 1,70 g/l |
| 8 | 1,70 g/l à 2,05 g/l |
| 9 | 2,05 g/l à 2,40 g/l |
| 10 | 2,40 g/l à 2,75 g/l |
| 11 | 2,75 g/l à 3,10 g/l |



Association pour la Recherche sur le Diabète

19 Boulevard Malesherbes
75008 Paris

01 47 23 90 14 • arinfo@a-rd.fr • www.a-rd.fr

***Une association pour tous ceux
qui vivent chaque jour avec le diabète***

La mission de l'**Association pour la Recherche sur le Diabète** (ARD) est de soutenir financièrement les efforts de la recherche afin de découvrir un remède pour le diabète et, en attendant que cet objectif soit atteint, de diffuser les connaissances essentielles pour prendre soin de sa santé et lutter contre les complications graves de cette terrible maladie.