

Diabète ?



Le diabète de type 2 :
Quels sont les facteurs de risque ?

Le diabète de type 2 est une maladie de plus en plus fréquente et aux conséquences graves si elle n'est pas correctement soignée. Environ 4% de la population de notre région est diabétique et de nombreuses personnes sont atteintes sans le savoir!

Mais qu'est-ce au juste que le diabète ?

C'est une maladie qui se caractérise par une mauvaise utilisation du sucre entraînant une augmentation de sa concentration dans le sang.

Le sucre ou glucose est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme; c'est lui qui fournit l'énergie à tous nos organes. Normalement, le glucose apporté par notre alimentation circule dans le sang et est consommé comme source d'énergie par nos cellules grâce à la présence d'insuline. Cette hormone, fabriquée par le pancréas, ouvre la porte de nos cellules pour laisser entrer le sucre.

Chez la personne atteinte de diabète, l'insuline ne fonctionne pas bien ou n'est pas sécrétée en quantité suffisante. Il en résulte un excès de glucose dans le sang, appelé hyperglycémie.

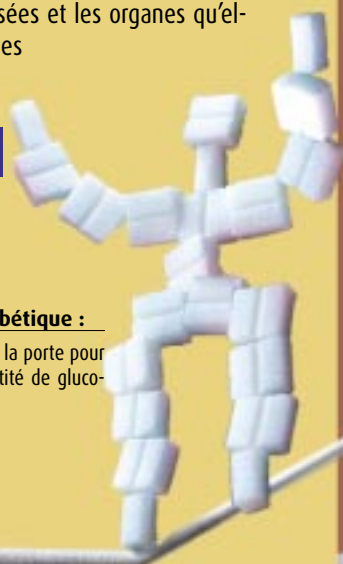
Les conséquences d'un taux de sucre élevé peuvent être assez graves. Au fil des années les petites et grosses artères du corps vont être lésées et les organes qu'elles irriguent vont en souffrir : le cœur, les yeux, les reins, les nerfs, les membres...

➤ Il n'existe pas de petit diabète !



Personne non-diabétique :

la clé (insuline) ouvre la porte pour laisser entrer la quantité de glucose nécessaire.





Les deux formes de diabète les plus répandues sont:

Le diabète de type 1, qui apparaît souvent avant 30 ans .

Le pancréas cesse de sécréter de l'insuline, les signes sont sévères et évoluent vite. Le diagnostic est facile. Ce type de diabète n'est pas lié à une alimentation trop riche en sucres, il s'agit d'une maladie auto-immune (agression de l'organisme contre son propre pancréas) dont le seul et unique traitement réside dans des injections d'insuline.

Le diabète de type 2, qui s'installe plus lentement et est de loin le plus fréquent (90% des cas). L'insuline est encore sécrétée, mais elle ne fonctionne plus normalement : il y a une résistance à son action. Les signes sont souvent discrets et la maladie peut passer inaperçue pendant plusieurs années. Ce type de diabète, qui nécessite une prédisposition génétique, est fortement lié à un excès de poids, une alimentation déséquilibrée et un mode de vie inactif.

- L'augmentation de la fréquence de l'obésité chez les jeunes a pour conséquence l'apparition du diabète de type 2 à un âge de plus en plus précoce.

Diabète de type 1

la clé n'existe plus, la porte reste fermée et le glucose s'accumule dans le sang.



Diabète de type 2

la clé existe mais elle est endommagée, la porte reste fermée et le glucose s'accumule dans le sang.



Les signes du diabète

Ils sont peu prononcés pour le diabète de type 2, souvent même absents, mais pour le diabète de type 1, ils sont aigus et s'installent en quelques jours ou en plusieurs semaines.

Les symptômes les plus fréquents sont : besoin d'uriner souvent, soif excessive, amaigrissement inexpliqué, fatigue anormale, troubles de la vue...

Le traitement du diabète de type 2

Le traitement du diabète repose sur trois types de mesures :

- une alimentation équilibrée,
- une activité physique quotidienne (monter les escaliers, marche, jardinage, vélo, natation, tout compte ...),
- le cas échéant, un médicament (antidiabétiques en comprimés ou injection d'insuline).

➤ En cas de surpoids ou d'obésité, une perte de poids, même modeste, va améliorer considérablement le contrôle du diabète.

Les complications à long terme

Les complications d'un diabète mal soigné ou découvert tardivement peuvent être dramatiques : 2 à 4 fois plus d'infarctus du myocarde et d'attaques cérébrales, 15 fois plus d'amputations des jambes ou des pieds, risque accru d'insuffisance rénale, risque de cécité (perte de la vue)...

➤ L'obésité et l'absence d'activité physique sont les 2 facteurs majeurs qui facilitent la survenue du diabète de type 2 et augmentent considérablement les risques cardio-vasculaires.



Quelles sont les personnes à risque ?



- Les personnes de plus de 45 ans,
- Les personnes présentant l'une de ces caractéristiques :
 - Surpoids et gros ventre (obésité abdominale)
 - pas assez d'activité physique
 - cas de diabète dans la famille proche (père, mère, frère ou sœur)
 - tension artérielle élevée
 - taux de graisses dans le sang élevé (cholestérol et triglycérides)
- Les femmes ayant présenté un diabète de grossesse ou ayant eu un enfant de plus de 4 Kg à la naissance

➤ Si vous présentez un ou plusieurs risques, parlez-en à votre médecin qui pourra pratiquer un dépistage simple et rapide.

Que faire pour prévenir le diabète de type 2 ?

- Veillez à ne pas prendre trop de poids
- Alimentez-vous sainement en réduisant la consommation d'aliments gras et/ou sucrés
- Variez votre alimentation chaque jour et ne sautez pas de repas
- Pratiquez une activité physique régulièrement : marche, natation, gymnastique, jardinage (30 minutes par jour)

Que faire pour rester en bonne santé ?

1. Augmentez la consommation de légumes et de fruits (5 à 6 fois par jour)
2. Evitez de mettre trop de sel dans vos aliments
3. Réduisez, ou mieux, arrêtez la consommation de tabac
4. Modérez votre consommation d'alcool
5. Buvez au moins un litre et demi d'eau par jour
6. Prenez le temps d'en parler à votre médecin

Optez pour une meilleure hygiène de vie afin d'éviter le diabète de type 2 ou de retarder son apparition

Petit Quiz :

Testez vos connaissances sur le diabète de type 2 et ses facteurs de risque !

	Oui	Non
1. Est-il possible de prévenir le diabète de type 2?		
2. Les signes du diabète sont-ils toujours identifiables?		
3. Manger trop d'aliments sucrés peut-il causer le diabète?		
4. Est-ce que faire de l'exercice pendant moins de 30 minutes à la fois présente des avantages pour la santé?		
5. Certaines personnes sont-elles plus exposées au risque de diabète que d'autres?		
6. Le diabète peut-il entraîner de graves problèmes de santé : crise cardiaque, perte de la vue, insuffisance rénale, amputations?		

(réponses page suivante)

(source : IDF)





1. OUI :

dans bien des cas, il est possible de prévenir le diabète de type 2 en adoptant de bonnes habitudes alimentaires, en perdant du poids, et en faisant régulièrement de l'exercice. Connaître les risques permet d'essayer de retarder la maladie.

2. NON :

Beaucoup de personnes ne savent pas qu'elles sont atteintes de diabète. L'apparition du diabète de type 1 est généralement soudaine et dramatique, tandis que celle du diabète de type 2 est progressive, et donc plus difficile à détecter. Certaines personnes atteintes du diabète de type 2 ne présentent aucun symptôme.

3. NON :

Les causes du diabète sont soit un manque d'insuline, soit l'inefficacité de l'insuline produite par le pancréas. Le surpoids, les mauvaises habitudes alimentaires et la vie sédentaire augmentent les risques de développer le diabète de type 2.

4. OUI :

Même 3 fois dix minutes d'exercice par jour est bon pour la santé.

5. OUI :

Les personnes qui présentent les facteurs de risque suivants ont plus de chances de développer un diabète : excès de poids, cas de diabète dans la famille, âge de plus de 45 ans, manque d'activité physique.

6. OUI :

Les personnes atteintes du diabète sont plus susceptibles de souffrir de ces complications qui, faute de traitement, peuvent être mortelles . Chez beaucoup de personnes atteintes du diabète de type 2, les complications diabétiques sont déjà présentes au moment de la découverte de la maladie.



Le diabète :

► Prenez le temps d'en parler à votre médecin!



Observatoire de la Santé de la Province de Luxembourg

49, rue de la Station - 6900 MARLOIE - BELGIQUE
tél : 0032 (0) 84 31 05 05



Association Belge du Diabète (ABD) par son antenne en Province de Luxembourg

Place Homère Goossens, 1 - 1180 BRUXELLES - BELGIQUE
tél : 0032 (0) 2 374 31 95

20, rue Belle Vue - 6880 BERTRIX - BELGIQUE
tél : 0032 (0) 61 41 23 10



Association Luxembourgeoise du Diabète (ALD) Maison du Diabète

12-14 boulevard d'Avranches - 1160 LUXEMBOURG - GRAND-DUCHE DE LUXEMBOURG
tél : 00352 48 53 61



Fédération des Réseaux de Diabétologie de Lorraine (FREDIAL)

Carré Rive Gauche - 14, Boulevard du 21^{ème} RA - 54000 NANCY - FRANCE
tél : 0033 (0) 3 83 39 00 30



Observatoire Régional de la Santé et des Affaires Sociales en Lorraine (ORSAS)

2, rue du Doyen Jacques Parisot - 54500 VANDOEUVRE-LES-NANCY - FRANCE
tél : 0033 (0) 3 83 67 68 69

Avec la contribution de :

Sanofi-Aventis, unité Diabète



Avec la contribution
de l'Union européenne



Département
Prévention Santé



PROVINCE DE LUXEMBOURG

