



l'ordonnance et le conseil

Le diabète



Le diabète affecte l'ensemble des mécanismes biologiques qui permettent une bonne utilisation du sucre et des graisses par l'organisme. C'est une maladie très fréquente, plus de 2 millions de français sont atteints, mais ce chiffre devrait fortement augmenter dans les années à venir, en raison du nombre croissant de personnes en surpoids. Cette maladie silencieuse est à surveiller de près, car ce sont les complications multiples, évolutives voire handicapantes qui doivent être dépistées, surveillées et prises en charge.

DESCRIPTION ET SYMPTÔMES

Le diabète est une maladie liée à un excès de sucre dans le sang : hyperglycémie. Ce taux de sucre est contrôlé par une hormone, l'insuline. Le diabète se déclare quand l'organisme ne peut plus fournir assez d'insuline pour réguler le taux de sucre dans le sang, ou quand il est incapable d'utiliser l'insuline correctement.

→ On distingue deux types de diabète :

- **Le diabète de type 1** qui résulte de la destruction progressive des cellules du

pancréas qui produisent l'insuline.

Il représente 10 % des cas et touche principalement les enfants et l'adulte jeune. Ce diabète se manifeste par un amaigrissement soudain, une augmentation de la soif et de la faim et une élimination excessive des urines. Le sujet peut se sentir fatigué et se plaindre de douleurs diffuses.

- **Le diabète de type 2** qui est souvent associé à un excès de poids favorisant la résistance de l'organisme à

l'action de l'insuline. C'est le plus courant, et touche principalement l'adulte. La part de l'hérédité est importante. C'est une maladie évolutive qui ne provoque souvent aucun symptôme apparent. Le diagnostic est fait tardivement, parfois lorsque les complications de la maladie apparaissent après plusieurs années d'évolution du diabète.

TRAITEMENT

La base de tout traitement du diabète est le suivi de la glycémie.

- Le diabète de type 1 est traité par l'administration d'insuline pour compenser son absence de sécrétion par l'organisme. Il s'agit d'adapter les doses selon la glycémie, l'alimentation et l'activité physique. L'insuline est injectée sous la peau plusieurs fois par jour par le malade lui-même après une période d'apprentissage.
- Le traitement du diabète de type 2 débute par un rééquilibrage alimentaire avec diminution des graisses, des sucres rapides et de l'alcool, associé à une activité physique régulière. Ces mesures hygiéno-diététiques peuvent suffire à perdre du poids et retrouver une glycémie normale. Si celle-ci reste élevée malgré tout après quelques mois, le médecin prescrit des antidiabétiques oraux qui soit augmentent la quantité d'insuline fabriquée par le pancréas, soit activent l'action de l'insuline ou encore ralentissent la digestion des aliments contenant des sucres.

Ce traitement est à prendre régulièrement chaque jour. Il sera ajusté en fonction de l'évolution de la maladie. Il n'est pas rare de passer à des injections d'insuline après plusieurs années.

RÈGLES DE CONDUITE

- Contrôlez régulièrement votre glycémie, en particulier après 45 ans, surtout si vous avez un parent diabétique, de l'hypertension, du cholestérol ou un surpoids.
- Prenez régulièrement votre traitement pour obtenir un bon contrôle de la glycémie.
- Pratiquez une mesure trimestrielle de l'HbA1c, hémoglobine glyquée afin d'évaluer l'équilibre glycémique et l'efficacité du traitement.
- Faites un bilan annuel complet pour évaluer l'état des reins, des yeux, des artères et des nerfs et dépister au plus tôt une éventuelle complication.
- Signalez votre diabète lors de toute consultation médicale pour éviter toute prise de médicament contenant du glucose qui pourrait interagir avec ceux que vous prenez pour le diabète.
- Soyez à jour de votre vaccination anti-tétanique et pensez à la vaccination anti-grippale tous les ans.

RÈGLES D'HYGIÈNE

- Pratiquez une activité physique régulière.
- Adoptez une alimentation saine et variée, et ne sautez pas de repas. Toutes les catégories d'aliments doivent être présentes, y compris les sucres ! Mais privilégiez les sucres dits complexes ou à faible index glycémique, tels que le riz, les pâtes, les céréales, les légumes secs, le pain complet... Ils doivent figurer au menu de chaque repas avec des légumes. Les sucres simples sont à éviter surtout en dehors des repas. L'apport en graisse, en particulier d'origine animale doit être réduit. La consommation raisonnable d'alcool est possible, de préférence au cours du repas.
- Ayez en permanence quelques morceaux de sucre dans vos poches.
- Arrêtez de fumer.
- Surveillez attentivement l'état de vos pieds, ne négligez pas tout signe d'infection notamment urinaire, cutanée.
- Portez sur vous une carte mentionnant votre statut de diabétique, ainsi que votre traitement.

Le diabète de type 1 est traité par l'administration d'insuline pour compenser son absence de sécrétion par l'organisme