LA SENSIBILISATION AU DIABÈTE

LES TYPES, LES RISQUES ET LE CONTRÔLE

Actuellement, environ 1 adulte sur 11 (415 millions de personnes) souffre du diabète. Cependant, on estime à 46 % le nombre de personnes qui souffrent du diabète mais pour qui le diagnostic n'a pas été établi.

En 2040, plus de 640 millions de personnes parmi la population adulte mondiale devraient vivre avec la maladie.

Les causes sont complexes. Cependant, l'augmentation est due en grande partie à la croissance rapide du niveau d'obésité mondial et de la sédentarité. Les personnes qui souffrent du diabète ont besoin de contrôler leur maladie pour rester en bonne santé.

Bien qu'il n'existe pas de remède, certaines formes de diabète peuvent être traitées et les conséquences évitées ou retardées grâce à un régime alimentaire sain, une activité physique, des médicaments, un dépistage régulier et le traitement des complications.

Ce mois-ci, nous nous penchons sur le diabète, les symptômes, les risques, le diagnostic et le traitement de la maladie.

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

Le diabète est une maladie chronique qui apparaît lorsque le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline ou que l'organisme n'utilise pas correctement l'insuline qu'il produit.

Lorsqu'il fonctionne correctement, l'organisme transforme les sucres et les hydrates de carbone en glucose, une source d'énergie nécessaire pour les cellules. Le glucose est transporté dans le sang jusqu'aux cellules où il est utilisé pour fournir de l'énergie pour les activités quotidiennes. Afin d'utiliser le glucose pour produire de l'énergie, notre organisme a besoin d'insuline, une hormone produite par le pancréas qui régule la concentration de sucre dans le sang.

Lorsque le taux de glucose dans le sang augmente, le pancréas libère plus d'insuline pour pousser plus de glucose dans les cellules, ce qui entraine une baisse du niveau de glycémie. Pour éviter au taux de glycémie de trop baisser, l'organisme libère du glucose stocké dans le foie.

Le diabète apparait lorsque :

- Le pancréas ne produit pas d'insuline
- Le pancréas produit très peu d'insuline
- L'organisme ne répond pas de manière adéquate à l'insuline

Lorsque les cellules du corps ne peuvent pas absorber le glucose, il s'accumule dans le sang. L'hyperglycémie, ou concentration sanguine élevée de sucre, est un effet fréquent du diabète non contrôlé qui avec le temps peut endommager les vaisseaux sanguins dans les reins, le cœur, les yeux ou le système nerveux. S'il n'est pas traité, le diabète peut entrainer des maladies cardiovasculaires, des accidents vasculaires cérébraux, des maladies des reins, la cécité et une neuropathie des pieds.

Il existe trois formes principales de diabète :

Le diabète de type 1 caractérisé par une production insuffisante d'insuline

Le diabète de type 2 qui résulte d'une mauvaise utilisation de l'insuline par l'organisme

Le diabète gestationnel qui touche les femmes durant la grossesse

LE SAVIEZ-VOUS :

Le nombre de personnes atteintes du diabète est passé de 108 millions en 1980 à 415 millions aujourd'hui.

Le diabète de type 1

Les personnes atteintes de diabète de type 1 ne produisent pas d'insuline et doivent effectuer des injections d'insuline de manière quotidienne afin de contrôler leur glycémie. La cause de diabète de type 1 n'est pas connue et il n'existe aucun remède contre la maladie sous cette forme.

Le diabète de type 1 est parfois appelé diabète juvénile. En effet, cette forme de diabète apparait généralement chez les moins de 20 ans, mais peut toutefois survenir à n'importe quel âge.

LE SAVIEZ-VOUS :

La prévalence du diabète a augmenté plus rapidement dans les pays à revenu faible ou intermédiaire.

Allianz Care

LES FACTEURS DE RISQUE DE DIABÈTE DE TYPE 1

Les antécédents familiaux

Un parent atteint de diabète de type 1 est un facteur de risque élevé. Si un membre de votre famille proche souffre de diabète de type 1 et si vous n'avez pas encore fait l'objet d'un examen, il est impératif que vous preniez rendez-vous avec votre médecin pour effectuer des tests. Une simple prise de sang peut permettre d'établir le diagnostic du diabète de type 1.

Les maladies du pancréas

Les maladies du pancréas peuvent empêcher la production d'insuline.

La génétique

La présence de certains gènes est le signe d'un risque accru de développer un diabète de type 1.

L'âge

Bien que le diabète de type 1 puisse apparaitre à n'importe quel âge, il survient à deux moments particuliers. Il peut apparaitre chez les enfants de 4 et 7 ans, et chez les enfants de 10 à 14 ans.

LE TRAITEMENT DU DIABÈTE DE TYPE 1

Le traitement du diabète de type 1 comprend :

- L'administration d'insuline
- Le compte des protéines, des graisses et des hydrates de carbone
- Le contrôle fréquent de la glycémie
- Une alimentation saine
- Des exercices réguliers et le maintien d'un poids normal

Le traitement du diabète de type 1 comprend la prise d'insuline en injection sous cutanée dans le tissu graisseux. Les méthodes d'injection d'insuline comprennent :

- Les seringues
- Les stylos à insuline - Des cartouches pré-remplies et une aiguille
- Les injecteurs sans aiguille qui administrent l'insuline sous haute pression par voie transdermique

Si vous ou votre enfant souffrez du diabète de type 1, consultez régulièrement votre médecin pour connaitre les plans de traitement et les avancées.

L'objectif du traitement du diabète de type 1 est de maintenir le taux de glycémie à un niveau normal afin de retarder ou éviter des complications.

LES CHANGEMENTS DE MODE DE VIE POUR LE DIABÈTE DE TYPE 1

Le diabète de type 1 exige des changements importants dans le mode de vie tels que :

Le contrôle fréquent des taux de glycémie	La planification rigoureuse des repas	Des exercices quotidiens	La prise d'insuline et d'autres médicaments nécessaires

Les personnes souffrant de diabète de type 1 peuvent mener une vie longue et active s'ils surveillent attentivement leur glucose, effectuent les changements nécessaires dans leur mode de vie et suivent rigoureusement leur programme de traitement.

Les symptômes du diabète de type 1

Les symptômes du diabète de type 1 apparaissent souvent soudainement et peuvent être graves. Ils comprennent :

- Une sensation de soif
- Une excrétion excessive d'urine
- Une faim constante (particulièrement après avoir mangé)
- La bouche sèche
- Une miction fréquente
- Une perte de poids inexpliquée (même si vous mangez et vous avez faim)
- La fatigue
- Une vision trouble ou altérée
- Une respiration lourde et difficile

Consultez votre médecin si vous notez ces signes ou symptômes chez vous ou votre enfant.

LE SAVIEZ-VOUS :

Le diabète est une cause majeure de cécité, d'insuffisance rénale, d'accidents cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux et d'amputation des membres inférieurs.

LE DIABÈTE DE TYPE 2

Le diabète de type 2 est beaucoup plus courant que le diabète de type 1, regroupant environ 90 % de tous les diabètes à travers le monde. Il est la conséquence de la surcharge pondérale et de la sédentarité.

Contrairement aux personnes atteintes de diabète de type 1, celles atteintes de diabète de type 2 produisent de l'insuline. Cependant, l'insuline que leur pancréas sécrète est insuffisante, ou l'organisme y est résistant. Lorsqu'il n'y a pas assez d'insuline ou que l'insuline n'est pas utilisée comme elle devrait, le glucose ne peut pas entrer dans les cellules.

Le diabète de type 2 apparait généralement chez les personnes de plus de 40 ans en surpoids mais peut également se manifester chez celles qui ne sont pas en surpoids. Ce type de diabète est parfois appelé diabète de la maturité. Récemment encore, il n'était observé que chez l'adulte mais on le trouve désormais aussi chez l'enfant.

Bien que, dans la plupart des cas, le diabète de type 2 soit évitable, il demeure la première cause de complications liées au diabète telles que la cécité, les amputations non traumatiques et les insuffisances rénales nécessitant des dialyses.

LES FACTEURS DE RISQUE DE DIABÈTE DE TYPE 2

L'obésité et le surpoids

L'obésité est le premier facteur de risque de diabète de type 2. Les personnes obèses présentent une résistance à l'insuline. Aussi, le pancréas doit redoubler d'effort pour produire de l'insuline et maintenir la glycémie à un niveau normal.

La répartition des graisses

Si l'organisme stocke principalement les graisses au niveau de l'abdomen, le facteur de risque de diabète de type 2 est plus grand que s'il les emmagasine ailleurs.

La sédentarité

Les personnes qui sont physiquement inactives sont plus exposées au risque de développer un diabète de type 2. L'activité physique permet de contrôler votre poids, d'utiliser le glucose comme source d'énergie et de rendre les cellules plus sensibles à l'insuline.

Les antécédents familiaux

Le risque augmente si l'un des parents, frères ou sœurs souffre de diabète de type 2.

L'ethnie

Les personnes originaires d'Asie du sud, des Caraïbes ou du Moyen-Orient sont plus susceptibles de développer un diabète de type 2.

L'âge

Le risque de diabète de type 2 augmente avec l'âge, notamment après 45 ans.

Le prédiabète

Les médecins peuvent parfois détecter le possible développement d'un diabète de type 2 avant l'apparition même de la maladie. Le prédiabète survient lorsque la glycémie est anormalement élevée mais pas assez haute pour que le diagnostic de diabète de type 2 soit établi. S'il n'est pas traité, le prédiabète peut bien souvent se transformer en diabète de type 2.

Le syndrome des ovaires polykystiques

Il s'agit d'une pathologie courante chez la femme caractérisée par des cycles menstruels irréguliers, une pilosité importante et l'obésité. Les femmes qui souffrent du syndrome des ovaires polykystiques sont plus exposées au risque de développer un diabète de type 2.

Les symptômes du diabète de type 2

Les symptômes du diabète de type 2 peuvent être les mêmes que ceux du diabète de type 1 mais sont souvent moins marqués. De ce fait, la maladie peut être diagnostiquée plusieurs années après son apparition, une fois les complications déjà présentes.

Les symptômes peuvent comprendre :

- Une sensation de soif
- Une excrétion excessive d'urine
- Une faim constante (particulièrement après mangé)
- La bouche sèche
- Une perte de poids
- La fatigue
- La vision trouble
- Des maux de tête
- La levurose
- Une cicatrisation et une guérison lentes des lésions et des coupures
- Des engourdissements ou picotements dans les mains et les pieds

Si vous présentez l'un des symptômes décrits ci-dessus, demandez conseil à votre médecin sur les examens et mesures préventives que vous pouvez prendre maintenant pour réduire le risque de développer un diabète de type 2.

LE SAVIEZ-VOUS :

Presque la moitié des décès attribués à l'hyperglycémie surviennent avant l'âge de 70 ans. L'Organisation mondiale de la santé prévoit qu'en 2030, le diabète sera la 7e cause de mortalité dans le monde.

LE TRAITEMENT DU DIABÈTE DE TYPE 2

Le traitement du diabète de type 2 exige le contrôle quotidien de la glycémie. Pour certaines personnes atteintes du diabète de type 2, un régime et de l'exercice suffisent à maintenir la maladie sous contrôle. Cependant pour d'autres personne, une prise de médicaments, tels que l'insuline ou d'autres médicaments par voie orale, est nécessaire.

Adopter et maintenir un programme de gestion du poids, d'alimentation et d'exercices sous la surveillance d'un médecin est essentiel pour pouvoir contrôler le diabète de type 2. En accordant une attention particulière à l'alimentation et au moment où elle a lieu, les effets dus aux changements rapide de glycémie peuvent être évités ou réduits.

Si vous êtes atteint de diabète de type 2, il est important de parler à votre médecin régulièrement. La détection précoce des complications permet d'intervenir, de comprendre et d'orienter vers un spécialiste si nécessaire.

LES CHANGEMENTS DE MODE DE VIE POUR LE DIABÈTE DE TYPE 2

Dans la plupart des cas, le diabète de type 2 et ses effets secondaires peuvent être évités ou retardés en adoptant un mode de vie sain.

Afin d'éviter le diabète de type 2 et ses complications, il est conseillé de :

Atteindre et maintenir un poids normal	Être physiquement actif	Avoir une alimentation saine	Ne pas fumer

LE DIABÈTE GESTATIONNEL

Le diabète gestationnel se caractérise par une hyperglycémie qui se développe lors de la grossesse, lorsque l'organisme ne produit pas suffisamment d'insuline pour répondre aux besoins supplémentaires. Le diabète gestationnel disparait généralement après l'accouchement.

Bien qu'il puisse apparaitre à tout moment de la grossesse, il est généralement diagnostiqué entre la 24ème et la 28ème semaine. Il est très souvent diagnostiqué au cours du dépistage prénatal et non pas suite à des symptômes.

S'il n'est pas traité, le diabète gestationnel augmente les risques de complications, pendant la grossesse et à l'accouchement, chez la mère et chez l'enfant.

LES FACTEURS DE RISQUE DE DIABÈTE GESTATIONNEL

L'obésité

Être en surpoids ou obèse avant une grossesse peut entrainer du diabète gestationnel.

Les antécédents

Si une femme a souffert de diabète gestationnel durant de précédentes grossesses, elle sera plus susceptible d'en souffrir de nouveau.

Les antécédents familiaux

Une femme court plus de risque de développer du diabète gestationnel, si un parent ou une sœur en a déjà souffert.

L'âge

Le risque de diabète gestationnel augmente avec l'âge de la femme enceinte.

L'ethnie

Les femmes originaires d'Asie du sud, des Caraïbes ou du Moyen-Orient sont plus susceptibles de développer un diabète gestationnel.

Comment le diabète gestationnel peut-il affecter l'enfant à naître ?

L'hyperglycémie durant la grossesse peut causer des problèmes chez votre bébé, tels que :

- Une naissance prématurée
- Des risques accrus de développer plus tard un diabète de type 2
- Peser trop lourd - ce qui peut augmenter le risque de blessure pendant l'accouchement
- Une hypoglycémie (un taux trop bas de sucre dans le sang) à la naissance
- Des difficultés respiratoires

Comment le diabète gestationnel peut-il affecter la mère ?

La pré-éclampsie : Les femmes atteintes de diabète gestationnel sont plus susceptibles de développer une pré-éclampsie, une pathologie qui apparait durant la grossesse lorsque les femmes sont sujettes à l'hypertension et comptent une trop grande quantité de protéines dans leur urine.

La pré-éclampsie peut entrainer des problèmes graves chez la femme enceinte et son enfant à naître. Le seul remède à la pré-éclampsie est de donner naissance.

La césarienne : Le diabète gestationnel peut accroitre la probabilité pour une femme d'avoir recours à une césarienne, le bébé étant devenu trop gros.

Le diabète de type 2 : Les femmes qui ont souffert de diabète gestationnel durant leur grossesse sont plus à risque de développer plus tard un diabète de type 2.

LE TRAITEMENT DU DIABÈTE GESTATIONNEL

La santé et la sécurité de la mère et de l'enfant à naitre peuvent être gérées durant la grossesse en contrôlant la glycémie.

Le traitement du diabète gestationnel comprend :

- La planification des repas
- Une activité physique quotidienne adéquate
- La surveillance et le contrôle de la prise de poids
- L'insuline pour contrôler la glycémie si nécessaire

En général, la glycémie des femmes atteintes de diabète gestationnel retournera à un taux normal dans les six semaines qui suivent l'accouchement.

LES COMPLICATIONS LIÉES AU DIABÈTE

Le développement des complications liées au diabète dépendent de la durée de la maladie et de la manière dont elle a été contrôlée.

Les complications liées au diabète peuvent à terme entrainer un handicap ou être mortelles. Les complications comprennent :

Les maladies cardiovasculaires

Les personnes qui souffrent de diabète sont plus susceptibles de faire une attaque cardiaque ou un AVC. Le diabète augmente le risque de différents problèmes cardiovasculaires, y compris la maladie coronarienne avec des douleurs thoraciques, les attaques cardiaques et le rétrécissement des artères.

Les lésions nerveuses

Le diabète peut endommager les capillaires sanguins qui irriguent les nerfs, ce qui provoque des engourdissements, des picotements, des douleurs ou la perte de sensation dans les mains, les bras, les pieds et les jambes.

Les lésions rénales

Le diabète peut endommager le système de filtrage des reins, ce qui peut entrainer une insuffisance rénale ou une maladie des reins irréversible en phase terminale nécessitant des dialyses ou une greffe des reins.

Les lésions oculaires

Le diabète peut endommager les vaisseaux sanguins de la rétine, ce qui peut entrainer la cécité. Le diabète augmente également le risque d'autres maladies des yeux telles que la cataracte et le glaucome.

Les lésions des pieds

Le diabète peut entrainer une diminution du débit sanguin vers les pieds, ce qui peut augmenter le risque de différentes complications au niveau des pieds.

Les maladies de la peau

Les personnes atteintes de diabète peuvent être plus sensibles aux problèmes de peau bactériens et fongiques.

Les troubles auditifs

Les problèmes d'audition sont plus courants chez les personnes qui souffrent de diabète.

Si vous faites du diabète et vous vous inquiétez d'éventuelles complications comme celles indiquées ci-dessus, consultez votre médecin.

LE SAVIEZ-VOUS :

1 naissance sur 7 est touchée par du diabète gestationnel.

Souvenez-vous, maintenir le niveau de glycémie sous contrôle permet d'éviter ou de retarder les complications.

LE SAVIEZ-VOUS :

Avoir une alimentation saine, une activité physique régulière, un poids normal et éviter la consommation de tabac, sont autant de moyens de prévenir ou de retarder l'apparition du diabète de type 2.

LA PRÉVENTION DES COMPLICATIONS LIÉES AU DIABÈTE

Des mesures simples autour du mode de vie peuvent être efficaces pour prévenir ou retarder l'apparition de certaines formes de diabète :

Pratiquez des activités physiques

La pratique d'exercices est cruciale pour prévenir les complications liées au diabète et constitue un élément essentiel du traitement, quel que soit le type de diabète.

Les exercices peuvent améliorer l'utilisation de l'insuline par l'organisme, améliorer la circulation et réduire le niveau de glycémie. Parlez à votre médecin pour mettre en place un programme d'exercices et consultez toujours votre médecin avant de commencer un tel programme d'exercices.

Pratiquez une activité physique pendant au moins 30 minutes chaque jour grâce à ces conseils pratiques :

- Essayez le vélo, le jogging ou la marche pour vous rendre au travail
- Prenez toujours les escaliers ou montez les escalators
- Soyez actif à l'heure du déjeuner - Essayez la marche ou le jogging avec un collègue
- Consacrez du temps chaque soir aux exercices, qui sont très bons pour le corps et l'esprit

Mangez sain et équilibré

Une alimentation saine et équilibrée est essentielle pour les personnes atteintes de diabète, pour maintenir leur glycémie à un niveau normal.

Parlez à votre médecin pour mettre en place un programme de repas, qui indiquera les types d'aliments que vous pouvez manger et le meilleur moment pour les manger.

Pour les personnes avec du diabète de type 1, la posologie de l'insuline est déterminée par l'activité et l'alimentation. Le moment des repas et la quantité sont tout aussi importants que le type d'aliments.

Évitez le tabac

Si vous fumez, arrêtez dès aujourd'hui. Fumer touche presque chaque organe du corps, est à l'origine de nombreuses maladies et a, de manière générale, un effet néfaste sur la santé des fumeurs.

Les fumeurs avec du diabète ont un niveau de glycémie plus élevé, ce qui rend plus difficile le contrôle de la maladie et augmente les risques de complications telles que la cécité, les lésions nerveuses, les insuffisances rénales et les problèmes cardiaques. Parlez-en à votre médecin ou à votre groupe de soutien local pour obtenir des conseils ou de l'aide pour arrêter de fumer.

Contrôlez votre tension

L'hypertension peut entrainer des complications liées au diabète, telles que les maladies des yeux et des reins. La plupart des mesures prises pour contrôler le diabète permettent également de contrôler l'hypertension :

- Contrôler le taux de glycémie
- Arrêter de fumer
- Manger sainement
- Pratiquer des exercices quotidiennement
- Maintenir un poids normal
- Limiter l'apport en sel

LE SAVIEZ-VOUS :

L'Europe a la prévalence du diabète de type 1 la plus élevée chez les enfants.

Contrôler le diabète est un défi quotidien. Il est essentiel de gérer et de contrôler la glycémie, d'adopter une alimentation saine, de maintenir un poids normal et de pratiquer des exercices de manière régulière, en plus de la prise de médicaments recommandés.

Il en va de la responsabilité de chacun de contrôler son diabète. Consultez votre médecin pour connaitre le meilleur traitement possible pour votre diabète et élaborer un plan de traitement pour rester en bonne santé.

AWP Health & Life SA, agissant par l'intermédiaire de sa succursale irlandaise, est une société anonyme régie par le code des assurances. 401 154 679 RCS Bobigny, France. Succursale irlandaise enregistrée auprès du bureau d'enregistrement des sociétés irlandaises (Irish Companies Registration Office), numéro d'enregistrement : 907619. Adresse : 15 Joyce Way, Park West Business Campus, Nangor Road, Dublin 12, Irlande. AWP Health & Life SA exerce sous la dénomination commerciale d'Allianz Partners.