

Les chiffres à connaître

Le diagnostic du diabète s'effectue par une prise de sang à jeun pour mesurer la glycémie (taux de sucre dans le sang). Il est confirmé lorsque le chiffre dépasse 1,26 g/l (soit 7 mmol/l), valeur confirmée à deux reprises. Autre méthode, la glycémie mesurée 2 heures après l'ingestion de 75 g de sucre, supérieure à 2 g/l (11,1 mmol/l).

L'hémoglobine glyquée (HbA1c)

Cette mesure évalue l'équilibre glycémique total : la durée de vie d'un globule rouge étant de 120 jours, l'hbA1c est le témoin du niveau moyen du taux de sucre dans le sang pendant cette période. Il est exprimé en pourcentage de l'hémoglobine globale. La valeur normale est comprise entre 4 et 6%. Un taux inférieur à 7% permet de prévenir les complications du diabète.

Indice de Masse Corporelle (IMC)

- Poids normal entre 18,5 et 25
- Surpoids entre 25 et 30
- Obésité au-delà de 30



Le test IMC convient aux personnes âgées de 18 à 65 ans (sauf aux femmes enceintes).

Le lecteur de glycémie

Il est employé pour l'éducation thérapeutique, le diabétique surveille et contrôle lui-même son taux de sucre. Il recueille une goutte de sang grâce à un autopiqueur utilisant des lancettes qu'il dépose sur une bandelette réactive insérée dans le lecteur ; elle va déclencher une réaction chimique proportionnelle à la quantité de sucre.

Plus d'infos

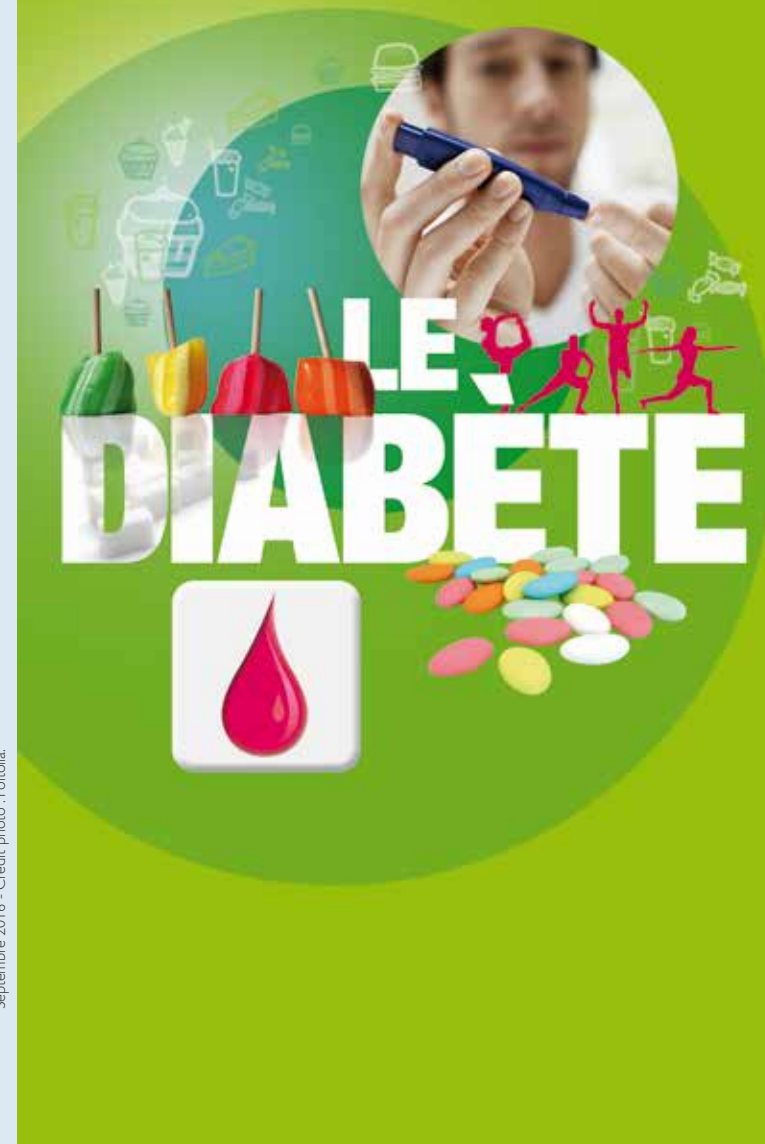
- La Fédération française des diabétiques : accompagner, informer et défendre les personnes diabétiques constituent les missions originelles de la FFD. Cette mission s'élargit aux proches des patients et s'ouvre au public à travers, notamment, les actions d'information, de prévention et d'éducation. www.afd.asso.fr
- Le site de la Haute autorité de santé. Taper « diabète » dans la recherche pour obtenir différentes informations sur les recommandations de traitement et de prévention du diabète. www.has-sante.fr
- Sophia, le service d'accompagnement de l'Assurance maladie permet aux personnes concernées par le diabète de mieux connaître leur maladie et d'adapter leurs habitudes afin d'améliorer leur qualité de vie et réduire les risques de complications : www.ameli-sophia.fr/diabete/alaune-diabete.html
- Le PNNS (Programme national nutrition santé) est consultable sur le site www.mangerbouger.fr; il donne les règles de consommation des aliments. Un guide à télécharger « La santé vient en mangeant », le guide nutrition pour tous sur www.mangerbouger.fr
- Documents et brochures à destination du grand public et des professionnels à télécharger dans l'espace thématique « nutrition » sur inpes.santepubliquefrance.fr
- Des experts de l'obésité apportent des réponses validées scientifiquement sur le site de référence sur cette question www.obesite.com

www.mnh-prevention.fr



Mutuelle nationale des hospitaliers et des professionnels de la santé et du social - 331, avenue d'Antibes - 45213 Montargis Cedex. La MNH et MNH Prévoyance sont deux mutuelles régies par les dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculées au répertoire SIRENE sous les numéros SIREN 775 606 361 pour la MNH et 484 436 811 pour MNH Prévoyance.

Septembre 2016 - Crédit photo : Fotolia.



Le diabète se classe parmi les dix premières causes de mortalité des pays développés. La France n'est pas épargnée par cette maladie chronique qui concerne près de 3,5 millions de personnes soit 6 % de la population. Mais entre 500 000 et 800 000 diabétiques s'ignorent.. Il est diagnostiqué à l'âge moyen de 64,8 ans et 10 à 20% de la population après 65 ans est touchée. Géographiquement, l'outre-mer compte le plus de diabétiques, suivi par le quart nord-est de la métropole.

Une maladie insidieuse

Le diabète provient d'un mauvais fonctionnement du pancréas qui fabrique de l'insuline, une hormone dont le rôle est d'éviter l'excès de sucre dans le sang. Il existe sous deux formes. Le type 1 apparaît avant l'âge de 30 ans : comme le pancréas cesse de sécréter de l'insuline, seule l'injection quotidienne de cette dernière permet de le traiter.

Le type 2, ou diabète non-insulino dépendant, ou encore diabète de la maturité, est de loin le plus répandu et représente 90% des cas. Dit aussi «sucré», ce diabète s'installe lentement avec une sécrétion perturbée de l'insuline et une résistance à son action. Le glucose s'accumule alors dans le sang.

Les signes

Le diabète de type 2 est fortement lié à un excès de poids, une alimentation déséquilibrée et un mode de vie sédentaire.

Les symptômes mettent du temps à se révéler et la maladie peut passer inaperçue pendant plusieurs années. Cependant, un besoin d'uriner souvent (même la nuit), une soif excessive, une augmentation de la faim, un amaigrissement inexplicable, une fatigue anormale, des troubles de la vue, la cicatrisation très lente d'une plaie, des infections plus fréquentes sont des signaux forts qui nécessitent de consulter. Des tests de glycémie prescrits par le médecin permettront de poser le diagnostic. Il faut le rechercher systématiquement en cas d'obésité.

Les facteurs de risque

- Être âgé de plus de 45 ans
- Être en surpoids avec une obésité abdominale
- Être sédentaire
- Avoir des antécédents familiaux de diabète
- Avoir une tension artérielle élevée
 - Avoir un taux de graisses dans le sang élevé (cholestérol et triglycérides)
 - Avoir souffert d'un diabète apparu lors d'une grossesse (diabète gestationnel) ou avoir donné naissance à un bébé pesant plus de 4 kg
 - Tabagisme actif ou passif



Les complications

Mal soigné ou découvert tardivement, un excès de sucre dans le sang expose davantage aux maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle, 2 à 4 fois plus d'infarctus du myocarde et d'attaques cérébrales), à des problèmes ophtalmologiques (cataracte, atteinte de la rétine), à un risque de plaies au niveau des pieds (15 fois plus d'amputations), à des atteintes rénales. On prévient ces complications par un contrôle régulier de la glycémie, le traitement des éventuelles maladies associées (hypertension, cholestérol...), l'arrêt du tabac et un soin attentif des pieds (plaies).

Le traitement

Une fois détecté, le diabète est suivi par votre médecin. Il vous conseillera d'adopter une alimentation adaptée, d'augmenter votre activité physique quotidienne convenant à votre rythme et selon vos possibilités (monter les escaliers, marcher, jardiner, faire du vélo, de la natation...) afin de faciliter la perte de poids, qui même modeste, sera toujours bénéfique. En cas d'échec, il vous prescrira un médicament antidiabétique. Le diabète est reconnu comme une affection de longue durée (ALD), avec une prise en charge à 100% par la Sécurité sociale.

Trois actions pour prévenir le diabète de type 2

Pour éviter le diabète de type 2 ou retarder son apparition, l'hygiène de vie est déterminante.

• Le contrôle du poids

L'obésité est le facteur de risque le plus important. Chez 80% des diabétiques de type 2, un problème de surcharge pondérale favorise l'expression de la maladie. L'embonpoint augmente les besoins en insuline et surmène le pancréas d'où l'importance d'éliminer les kilos superflus à l'aide d'un régime approprié et de l'exercice.

L'indice de masse corporel (IMC) sert à déterminer le poids santé et tient compte de la morphologie. Il se calcule en divisant le poids en kg par le carré de la taille en mètre soit : $IMC = \text{poids} / (\text{taille au carré})$. Pour une personne de 85 kg mesurant 1,65 m, son IMC sera de : $85 / (1,65 \times 1,65) = 31$. Un IMC situé entre 18,5 et 25 constitue un poids normal. La mesure du tour de taille est aussi un autre indicateur pour détecter une obésité abdominale. Une consultation s'impose si le tour de taille est supérieur à 100 cm pour un homme et 90 cm pour une femme.



• Surveillez votre alimentation

- Mangez de tout, mais en quantité raisonnable
- Variez l'alimentation quotidienne
- Du poisson trois fois par semaine, des légumes et des féculents à chaque repas
- Ne sautez pas de repas
- Réduisez la consommation d'aliments gras et d'aliments sucrés
- Augmentez la consommation de fruits et légumes (au moins 5 par jour)
- Évitez de trop saler (plats préparés, biscuits apéritifs, fromage...)
- Modérez la consommation d'alcool
- Buvez au moins un litre et demi d'eau par jour

• Faites de l'exercice

Le diabète est quasi-inexistant chez les personnes actives physiquement. L'exercice permet de «brûler» les calories et régule l'action du pancréas en améliorant la sensibilité à l'insuline. Il a aussi un effet sur les lipides. Si le contrôle du poids est important, bouger davantage aura un impact positif et immédiat sur le diabète. Au minimum, trente minutes d'activité physique quotidienne pratiquée sous diverses formes sont recommandées.