

# LE DIABÈTE (type 2)

En France, il y a 2,4 millions de diabétiques dont 1/4 qui s'ignorent.

90 % des sujets traités le sont pour un diabète de type 2.

Les complications du diabète sont graves, mais une modification sérieuse du mode de vie et des traitements adaptés permettront de les éviter ou de les retarder.

## Le sucre, carburant indispensable de nos cellules

Le glucose est un nutriment énergétique indispensable à nos cellules et en particulier au cerveau et aux muscles. C'est l'insuline, une hormone produite par le pancréas, qui permet au glucose de pénétrer dans les cellules.



1 Après un repas, la quantité de sucre dans le sang (la glycémie) s'élève



2 Le pancréas détecte l'élévation de la glycémie et se met alors à produire de l'insuline



Glucose

Globules rouges

Insuline

3 L'insuline stimule la pénétration du glucose dans les cellules

Glucose

Cellules

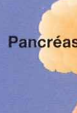
4 La glycémie s'abaisse



1 Après un repas, la quantité de sucre dans le sang (la glycémie) s'élève



2 Mais, en réponse, le pancréas ne produit pas assez d'insuline...



Insuline

3 ... ou encore, l'insuline ne parvient pas à stimuler la pénétration du glucose dans les cellules

Insuline

4 Trop de glucose reste dans les vaisseaux : il y a HYPERGLYCÉMIE



## TYPE 1 ET TYPE 2

**LE DIABÈTE DE TYPE 1** (parfois appelé "insulinodépendant")

- Cause : destruction des cellules du pancréas qui produisent l'insuline.
- Apparition : en général brutale, chez le sujet jeune.
- Symptômes : soif, urines abondantes, amaigrissement, fatigue...
- Traitement : par injections d'insuline.
- Fréquence : environ 10 % des diabètes.



**LE DIABÈTE DE TYPE 2** (parfois appelé "non insulinodépendant")

- Cause : cause génétique + surpoids et sédentarité. La production d'insuline est inadéquate par rapport aux besoins. Les cellules résistent à la pénétration du glucose.
- Apparition : le plus souvent après 40 ans.
- Symptômes : très peu, voire aucun, avant l'apparition des complications.
- Traitement : hygiène de vie, médicaments (insuline dans certains cas).
- Fréquence : le diabète le plus fréquent (environ 90 % des cas).



## Des risques de complications redoutables...

La persistance d'un excès de glucose dans le sang endommage silencieusement les parois des microvaisseaux et des artères (athérosclérose) et favorise leur occlusion (thrombose). Avec, à la longue, des risques de graves complications sur des organes vitaux.

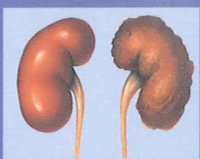
... aggravés par d'autres facteurs

**YEUX : rétinopathie**  
Le diabète est la première cause de cécité en France.



L'examen du fond d'œil montre l'atteinte des vaisseaux de la rétine

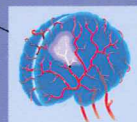
**REINS : la néphropathie** peut conduire à la nécessité du rein artificiel (dialyse).



**NERFS : la neuropathie** et l'atteinte des vaisseaux sanguins des extrémités peuvent entraîner de graves lésions du pied. Attention : le diabète est la première cause d'amputation.



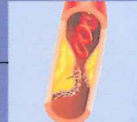
L'athérosclérose due au diabète atteint :



**CERVEAU :**  
risque d'accident vasculaire cérébral

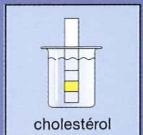
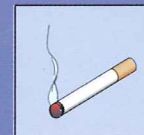


**CŒUR :**  
risque d'angor et d'infarctus



**JAMBES :**  
risque d'artérite

Chez un diabétique, le risque de maladie cardiovasculaire est 3 fois plus élevé que chez le non diabétique et représente la cause d'un décès sur deux.



cholestérol

Tabagisme, hypertension artérielle et dyslipidémies (trop de cholestérol ou de triglycérides) endommagent eux-mêmes les vaisseaux. Leur association avec un diabète aggrave les risques de complications.

Le diabète est une maladie sérieuse mais, en le connaissant et en le contrôlant, on peut très bien vivre avec lui.



# LE DIABÈTE (type 2) : dépister et contrôler

La première phase du diabète de type 2 est *silencieuse* : on peut ne rien ressentir pendant que l'hyperglycémie endommage les vaisseaux. Il faut pourtant dépister le diabète le plus précocement possible afin de le contrôler et d'éviter des complications qui peuvent être graves.

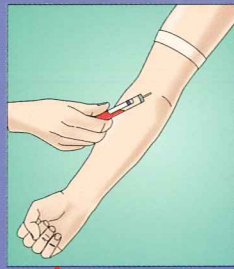
## ... êtes-vous diabétique ?

- 1** Vous avez des facteurs de risque ? **2** Votre médecin recherchera si vous êtes diabétique

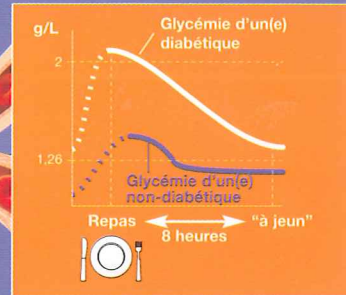
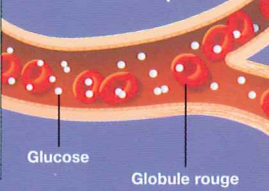
**VOUS AVEZ PLUS DE 45 ANS ET...**

- ... un membre de votre FAMILLE était ou est diabétique
- ... vous avez une HYPERTENSION ARTÉRIELLE (une tension > 140/90 mm Hg)
- ... vous avez un surpoids modéré (IMC > 28)
- ... vous n'avez PAS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
- ... vous avez mis au monde UN ENFANT DE PLUS DE 4 KG à la naissance
- ... vous êtes une femme et vous avez eu du diabète durant l'une de vos grossesses (diabète gestationnel)
- ... vous avez une anomalie de votre bilan lipidique (cholestérol et triglycérides) traitée ou non traitée

Une simple prise de sang à jeun permettra de connaître le taux de glucose dans votre sang : votre glycémie. Le chiffre normal de la glycémie est de 1 gramme par litre, à jeun.



Au-dessus de 1,26 g/l à jeun, et au-dessus de 2 g à n'importe quel moment, vous êtes diabétique.



### Êtes-vous en surpoids ?

Calculez votre indice de masse corporelle (IMC) : divisez le chiffre de votre poids en kg par le carré de votre taille (en mètre). Par exemple, si vous pesez 88 kg et si vous mesurez 1,70 m, votre IMC est  $88 : (1,70 \times 1,70) = 88 : 2,89 = 30$ .

IMC > 28 = surpoids modéré (déf. ANAES)  
IMC > 30 = obésité (déf. OMS)

## 3 Glycémie à jeun > 1,26 g/l : vous êtes diabétique...

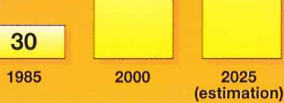
...comme environ 2,4 millions de personnes en France (dont 1/4 ne se savent pas diabétiques), vous avez un terrain génétique (vous n'y pouvez rien !) qui vous prédisposait au diabète et, probablement, un surpoids ou une absence d'activité physique... Vous pouvez et vous devez maintenant agir sur les facteurs qui permettent de **NORMALISER VOTRE GLYCÉMIE**.

Il est prouvé que normaliser la glycémie et **CONTRÔLER LES AUTRES FACTEURS DE RISQUE** cardiovasculaires associés (tabagisme, hypertension artérielle, dyslipidémies) permet d'éviter ou de retarder les complications.

### Une épidémie mondiale

L'urbanisation croissante, qui s'accompagne d'une plus grande sédentarité, et nos comportements alimentaires expliquent l'explosion de la maladie dans le monde entier. L'OMS estime qu'il y aura 300 millions de diabétiques dans le monde en 2025, soit dix fois plus qu'en 1985 !

Nombre de diabétiques dans le monde, en millions (OMS)



### Dialoguez...



**VOTRE MÉDECIN** vous a expliqué qu'une meilleure hygiène de vie aide à contrôler la majorité des diabètes. Mais, votre motivation et votre persévérance sont indispensables. Sans vous, votre médecin et les médicaments qu'il vous aura prescrits ne pourront rien.



Il existe plusieurs classes de médicaments qui vous aideront à normaliser votre glycémie.

## Une indispensable hygiène de vie

Prévenir les complications

Si vous êtes en surpoids

**RÉDUISEZ VOTRE POIDS**  
Une réduction de 3 à 10 kg peut améliorer votre équilibre glycémique, mais aussi lipidique et votre tension artérielle

**Mangez mieux**

**Bougez...**

Faites vos courses à pied, prenez les escaliers... et pratiquez, en douceur mais régulièrement, un sport d'endurance.

**Maintenez...**

Pain, pâtes, riz, fruits

**Buvez...**

Au moins un litre d'eau par jour, plus s'il fait chaud

**Réduisez...**

Graisses (fromages, charcuterie)

**Réduisez...**

Boissons sucrées ou alcoolisées (vin : < 2 verres/j)

**CONTRÔLEZ LES RISQUES ASSOCIÉS**

**Tabagisme**

**DYSLIPIDÉMIE** (cholestérol, triglycérides)

**HTA**

OBJECTIF : ≤ 140/80 mmHg

**Surveillez vos pieds**

Toute plaie est une urgence.

**N'oubliez pas...**

... de revoir votre médecin tous les 3 mois pour le suivi de vos objectifs glycémiques et le contrôle de votre santé.

