

En savoir plus sur le diabète



Qu'est-ce que le diabète?

Le diabète se caractérise par un excès de sucre dans le sang, on appelle cela l'hyperglycémie. Le diabète est une maladie chronique qui survient lorsque le pancréas ne produit pas assez d'insuline¹ (l'hormone qui permet de réguler la concentration de sucre dans le sang) ou lorsque l'organisme n'est pas capable d'utiliser efficacement l'insuline qu'il produit. **Il existe 2 principaux types de diabète :**

DIABETE DE TYPE 1

Le diabète de type 1 touche surtout les enfants, adolescents et jeunes adultes et se caractérise par l'incapacité de l'organisme à sécréter l'insuline. La personne atteinte du diabète de type 1 ne peut donc plus produire l'insuline dont elle a besoin pour vivre.

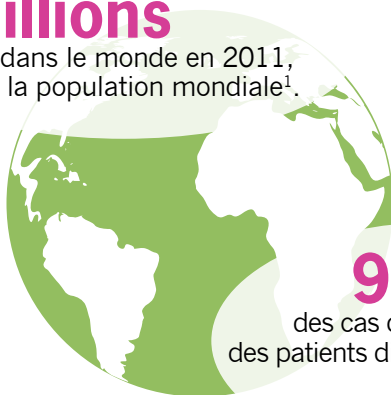
DIABETE DE TYPE 2

Le diabète de type 2 est la forme la plus fréquente du diabète. Il apparaît généralement chez les personnes de plus de 40 ans. Il se développe de façon silencieuse, évoluant en moyenne pendant sept à dix ans sans le moindre symptôme. La maladie est étroitement liée au surpoids, à l'obésité et à l'existence de diabète dans la famille.

Le diabète en quelques chiffres :

356 millions

de personnes diabétiques dans le monde en 2011, soit un peu plus de 5 % de la population mondiale¹.

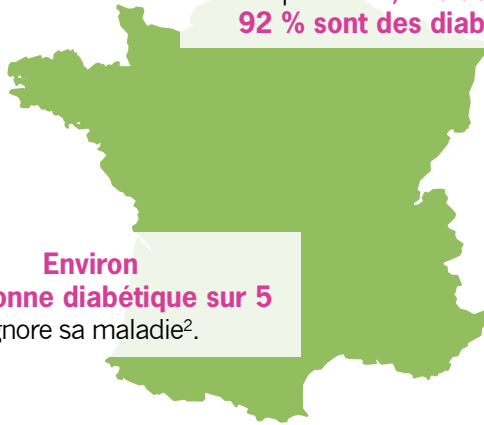


90 %

des cas de diabète sont des patients diabétiques de type 2.

2,8 millions

de diabétiques connus en France en 2008, soit près de **4,4 % de la population**, dont **92 % sont des diabétiques de type 2²**.



Environ
1 personne diabétique sur 5
ignore sa maladie².

Quels sont les symptômes ?

On ignore les véritables causes du **diabète de type 1**. A priori, elles seraient influencées par des modifications environnementales, alimentaires ou consécutives à des infections virales. Les symptômes du diabète de type 1 sont :

- la sensation de soif,
- des urines abondantes,
- une faim constante,
- une perte de poids,
- une altération de la vision et de la fatigue.

Ces symptômes peuvent apparaître brutalement.

Le diabète de type 2 est souvent la conséquence d'un excès de poids et de l'inactivité physique. Il se développe de façon silencieuse sans le moindre signe pendant une dizaine d'années. Dans la plupart des cas, c'est une complication du diabète qui permettra de faire le diagnostic. C'est pourquoi, il est important de le rechercher, d'aller voir son médecin régulièrement en particulier après 50 ans. Parfois des symptômes peuvent alerter comme :

- infections à répétition,
- fatigue,
- troubles visuels,
- urines abondantes.

Les conséquences du diabète de type 1 et 2

Le diabète est une maladie qui doit être d'emblée prise au sérieux et traitée efficacement. Il n'y a pas de "petits diabètes" ou de diabètes plus graves que d'autres. Le diabète ne se guérit pas mais se soigne en respectant quelques principes.

Les principales complications peuvent être :

Complications macrovasculaires

Le risque d'accident vasculaire cérébral chez les patients atteints de diabète de type 2 nouvellement traités est plus de deux fois supérieur à celui de la population générale.

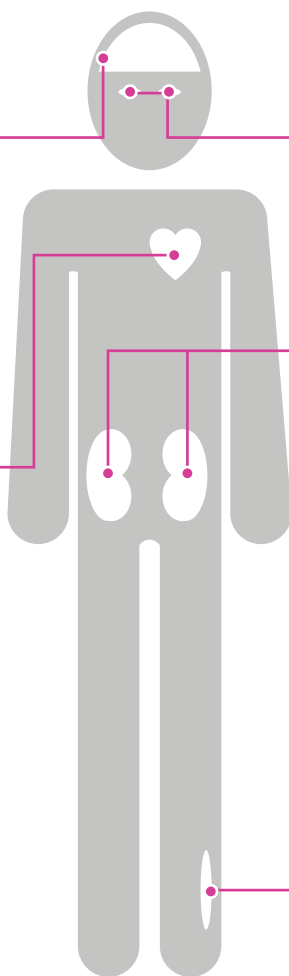
Les diabétiques ont 2 à 4 fois plus de probabilité d'avoir une maladie cardiovasculaire que les personnes indemmes de diabète.

Complications microvasculaires

L'atteinte microvasculaire de la rétine due au diabète (rétinopathie diabétique) est l'une des principales causes de cécité.

L'atteinte des systèmes de filtration du rein due au diabète (néphropathie diabétique) est l'une des principales causes d'insuffisance rénale.

L'atteinte des nerfs due au diabète (neuropathie diabétique) est l'une des principales causes de plaies et d'ulcères du pied, qui aboutissent souvent à une amputation du pied ou de la jambe.



Comment prévenir le diabète de type 2 ?

Bien manger

L'alimentation occupe un rôle central dans la prévention pour éviter l'apparition d'un diabète et fait partie du traitement du diabète.

Manger équilibré et varié est bénéfique et indispensable !

De quoi se compose notre alimentation ?

Les aliments contiennent en proportion variable des éléments nutritifs nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Le principal est de "Manger juste", c'est-à-dire :

- commencer la journée par un "vrai" petit-déjeuner varié et équilibré,
- se nourrir selon ses besoins et à heures régulières/fixes sans sauter de repas,
- équilibrer ses menus avec des aliments variés,
- limiter les aliments trop gras et trop sucrés,
- boire de l'eau en quantité suffisante,
- privilégier l'eau aux sodas,
- prendre 3 repas par jour,
- éviter les grignotages entre les repas,
- prendre le temps de manger, manger assis et mâcher.



Il est important de faire attention à son alimentation sans pour autant perdre de vue la notion de plaisir !

Un repas équilibré comprend :

- un féculent
- un légume vert
- un fruit
- un produit laitier (de préférence demi-écrémé)
- une viande, un poisson, ou deux œufs
- une boisson (privilégier l'eau)

Cette pyramide alimentaire peut être un outil très utile pour suivre une alimentation équilibrée. **Les aliments sont répartis en plusieurs classes.** Pour avoir une alimentation équilibrée, il faut consommer, chaque jour, des aliments issus des différentes classes, en privilégiant les 3 premières classes. Il vaut mieux consommer les aliments se trouvant à la base de la pyramide et éviter les 2 dernières classes le plus souvent possible.

Classe 3 : les fruits et légumes sont importants de par leur apport en vitamines, minéraux et fibres alimentaires. 2 fruits et 3 ou 4 légumes par jour semble être parfait pour maintenir une alimentation équilibrée.

Classe 2 : les féculents, les céréales et les pommes de terre contiennent des glucides, mais aussi des protéines, des fibres alimentaires, des vitamines et des minéraux. Privilégiez les pains complets, les pâtes au blé complet.

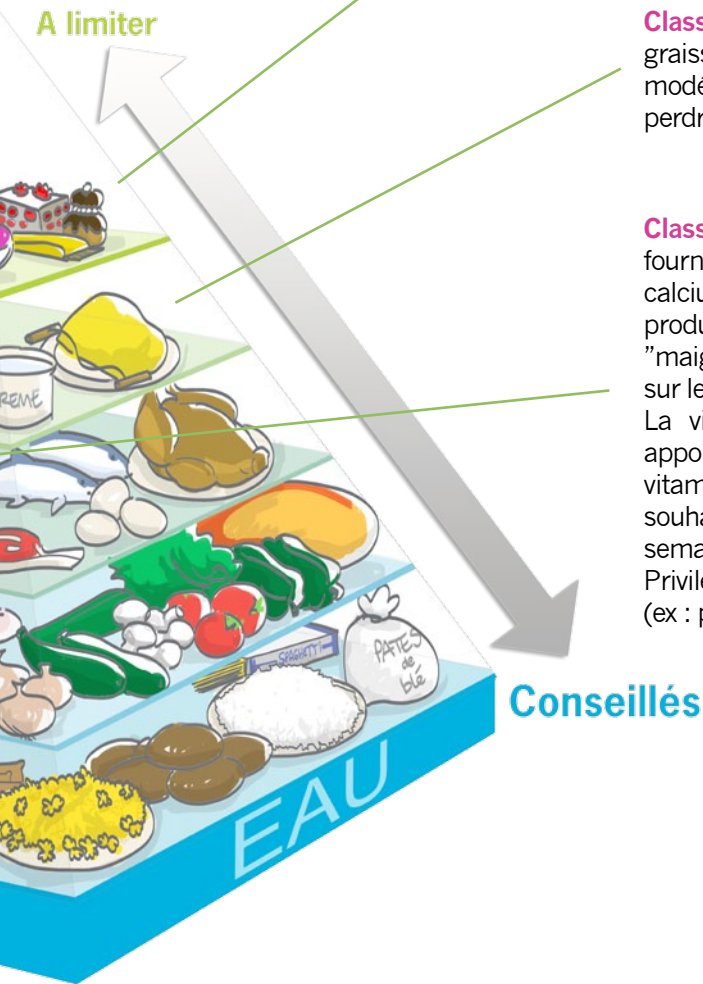
Classe 1 : l'eau est un élément vital pour une alimentation saine. Le corps a besoin de 1,5 litres de liquide par jour, que ce soit de l'eau, du café, du thé, du bouillon, des sodas "light".



Quiz !

Vous êtes diabétiques, pouvez-vous manger des fruits ?

Oui !



Classe 6 : le sommet de la pyramide est un “fourre-tout” d’aliments déconseillés. Evitez donc les sucreries, les friandises, l’alcool ou encore les chips, qui ne contribuent en rien à une alimentation saine.

Classe 5 : les huiles et les graisses sont à consommer avec modération, surtout si vous voulez perdre du poids.

Classe 4 : les produits laitiers fournissent un apport en protéines, calcium et vitamine B. Préférez des produits laitiers demi-écrémés ou “maigres”, ayant moins d’influence sur le taux de glucose dans le sang. La viande, le poisson, les œufs apportent des protéines, de la vitamine B et des minéraux. Il est souhaitable de remplacer, 2 fois par semaine, la viande par du poisson. Privilégiez les viandes “maigres” (ex : poulet, dinde...).

Si vous êtes déjà diabétique, les conseils alimentaires restent les mêmes sauf qu’il est préférable de limiter au maximum les sucreries, le chocolat, le sucre (poudre et morceaux) qui peuvent être remplacés par une consommation modérée d’édulcorants.

Pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique par jour

Pratiquer une "activité physique" ne veut pas forcément dire faire du sport ! Une activité physique peut s'effectuer à plusieurs moments de notre quotidien en privilégiant par exemple la marche à pied à la voiture, l'escalier à l'ascenseur ou en jardinant...

L'idéal est de choisir des activités physiques progressives et prolongées et privilégier l'endurance plutôt que la performance. Les types d'activités les plus simples sont certainement la marche et la gymnastique car elles sont d'intensité constante.

Cette activité régulière permettra à l'organisme de brûler une certaine quantité de sucres et de devenir plus sensible à l'action de l'insuline.

Petit conseil pour ne pas rester au stade des bonnes résolutions, n'hésitez pas à solliciter vos amis pour vous accompagner !



Henri

Déjà 49 ans et 48 années de vie commune avec le diabète de type 1. Il n'est pas facile du tout de vivre avec lui et de le maîtriser. Mais avec un minimum de règles et surtout de volonté, on peut très bien vivre avec lui et faire un maximum de choses. Marié, 2 enfants, je viens juste de faire mon 5^{ème} marathon et il y en a un autre de prévu en novembre prochain. J'envisage pour mes 50 ans de faire les 100 kms de Millau. J'ai le moral et le mental, et ce n'est pas le diabète qui va m'empêcher de courir pour le moment.

Comment traiter le diabète ?

La base : l'alimentation et l'exercice !

Une alimentation adaptée et une activité physique suffisante constituent la base du traitement du diabète.

Traitement du diabète de type 1 :

Etant donné que les diabétiques de type 1 présentent une carence sévère en insuline, ils doivent toujours être traités au moyen d'injections d'insuline.

Traitement du diabète de type 2 :

Les patients diabétiques de type 2 sont d'abord traités par des mesures hygiéno-diététiques, qui doivent être poursuivies à toutes les étapes.

Le recours aux médicaments antidiabétiques oraux a lieu lorsque les mesures hygiéno-diététiques ne suffisent plus à contrôler la glycémie. Lorsque ces traitements oraux ne suffisent plus, l'introduction de l'insuline dans le traitement devient inévitable. En effet, un traitement par insuline peut se révéler indispensable chez les patients diabétiques de type 2 car il se peut qu'ils présentent aussi, après quelques temps, un déficit important en insuline.

Sonia

Mon médecin est le premier qui m'a parlé du diabète et qui m'a dit une chose que je n'ai jamais oubliée depuis : "Tu es diabétique, mais le diabète n'est pas toi. N'oublie jamais que c'est le diabète que tu dois adapter à ta vie et non toi, à ton diabète".

Francis

J'ai un diabète de type 2, découvert il y a quelques mois. Au début, cela m'a angoissé mais suite aux conseils de mon médecin traitant et d'un nutritionniste, tout m'est apparu beaucoup plus simple. En fait, il ne faut pas subir la maladie, mais la maîtriser. Un peu de marche tous les jours, une alimentation variée et positiver.



L'AFD est une association de patients au service des patients et dirigée par des patients. Cette association défend l'accès à des soins de qualité, lutte contre toutes les discriminations liées à la maladie et accompagne les patients afin d'améliorer leur qualité de vie. En plus de cela, l'AFD a pour but l'information et la prévention du diabète auprès des patients et du grand public. L'AFD est implantée dans toute la France. N'hésitez pas à aller vous renseigner auprès de ses bénévoles pour avoir de plus amples informations sur le diabète.

Comment les joindre ?

Numéro de téléphone de l'Association Française des Diabétiques : 01 40 09 24 25

Site internet de l'Association Française des Diabétiques : www.afd.asso.fr

Autres liens utiles

Site Internet de l'Association des Jeunes Diabétiques : www.ajd-educ.org

Site du Programme National Nutrition Santé : www.mangerbouger.fr

Lexique

Insuline : c'est l'hormone qui permet de réguler la concentration de sucre dans le sang

Glycémie : c'est le taux de sucre dans le sang. Sa moyenne normale, à jeun, doit être inférieure à 1,1 g/L.

Hypoglycémie : c'est une baisse de la glycémie en dessous de 0,60 g/L.

Hyperglycémie : c'est une augmentation trop élevée du taux de sucre dans le sang.

Edulcorant : substance d'origine naturelle ou de synthèse donnant une saveur sucrée.



Cette brochure a été réalisée par l'ANDES à destination des bénéficiaires du réseau des épiceries solidaires et avec la collaboration de l'AFD, des laboratoires Boehringer Ingelheim et Lilly.

Comité éditorial : Carole Avril – Association Française des Diabétiques, Dr Hélène Bihan – Diabétologue – Hôpital Avicenne – Bobigny, Dr Arnaud Cocaul – Médecin nutritionniste-Hôpital de la Salpêtrière – Paris, Agathe Cousin – Responsable des partenariats et de la communication ANDES, Dr Jean-Luc Gallais – Médecin généraliste – Responsable du Comité Scientifique de la SFMG, représentants des laboratoires Boehringer Ingelheim et de Lilly.

¹OMS, aide mémoire n°312, septembre 2011. ²Le livre blanc du diabète – Société Française de Diabétologie – Décembre 2010

Mars 2012

