

Journée Mondiale du Diabète
14 Novembre 2012



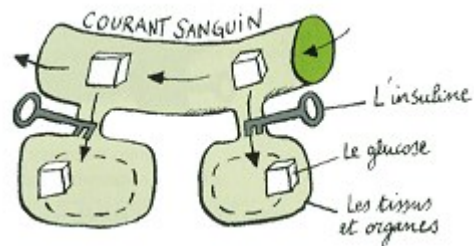
Qu'est-ce que
le diabète ?

Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète est une perturbation grave du fonctionnement d'un organe de notre corps : **le pancréas** (et/ou de l'hormone qu'il secrète).

Pour fonctionner (bouger, travailler, réfléchir), notre corps a besoin d'énergie.

Cette énergie vient principalement des sucres de notre alimentation.



Le pancréas produit une clé appelée insuline (hormone).
L'insuline permet au sucre de pénétrer dans les cellules.

Il existe 2 types de diabète :

- ⇒ **Type I** : concerne les enfants essentiellement. Il survient assez brusquement.
Le pancréas ne produit plus d'insuline, il n'y a plus de clé pour ouvrir la serrure.
- ⇒ **Type II** : concerne surtout les adultes. La plupart du temps, dans ce type de diabète, les cellules deviennent insensibles à l'insuline (la serrure ne fonctionne plus bien). Le pancréas en fabrique alors en grandes quantités, il se fatigue et fini par s'épuiser.

Conclusion:

Le diabète des adultes est une maladie qui au début ne donne pas beaucoup de symptômes. C'est pour cela qu'il est important, quand on est une personne à risque, de consulter son médecin généraliste.

Si le diabète est confirmé, il est important :

- ⇒ D'avoir un traitement bien adapté
- ⇒ De suivre son traitement
- ⇒ D'avoir une bonne hygiène de vie (alimentation, exercices physiques...)

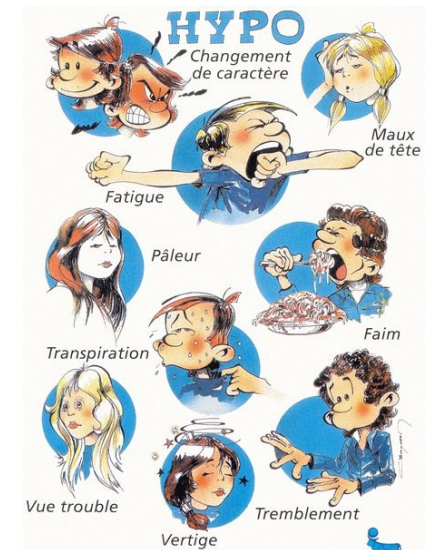
Tout cela vous permettra de mener une vie normale malgré la maladie.



Réalisé par Zeynep YAGMUR
Diététicienne au Réseau Santé Diabète
Avec la collaboration du Carrefour Santé
de l'Entr'Aide Des Marolles

Les symptômes les plus courants d'« hyperglycémie » (= trop de sucre dans le sang) et d'« hypoglycémie » (pas assez de sucre dans le sang) sont surtout typiques du diabète de type 1.

Il est intéressant de reconnaître l'hyperglycémie sévère chez les enfants car c'est un des premiers signes visible d'un diabète qui s'installe

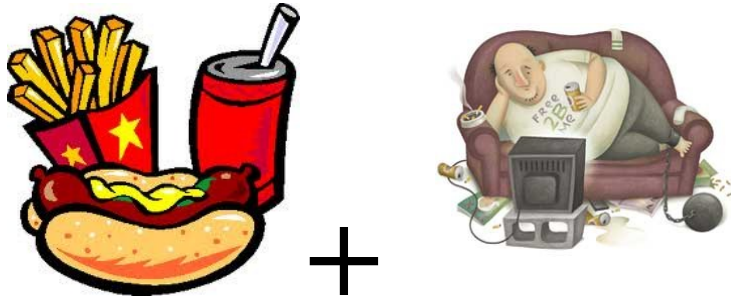


Lorsque le diabète (sous insuline) est trop traité, on peut avoir une hypoglycémie parfois grave.

Comment devient-on diabétique ? (Facteurs de risques)

Le diabète de type 2 débute en générale chez les adultes.

L'excès de poids et l'alimentation déséquilibré favorisent l'apparition du diabète de type II.



Le diabète de type II est aussi une maladie à prédisposition génétique, il y a souvent plusieurs cas dans une même famille.

Le tour de taille est un signe important :

- ⇒ **L'Obésité « pomme »** (tour de taille au-delà de > 80 cm chez la femme, > 94 cm chez les hommes) favorise l'apparition du diabète de type II. Il est plus mauvais que l'obésité type « poire ».
- ⇒ **L'Obésité « poire »** (la surcharge essentiellement à la partie basse du corps : hanches, jambes) n'influence pas l'apparition du diabète de type II.

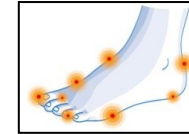
Quelles sont les conséquences d'un diabète déséquilibré ?

Bien traiter le diabète est compatible avec une vie pratiquement normale.

À long terme, lorsqu'on a un diabète déséquilibré, on peut observer les complications suivantes :

Atteinte des nerfs et des petits vaisseaux

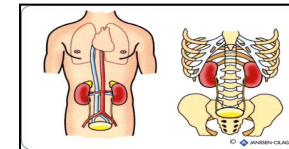
- ⇒ La diminution de la sensibilité favorise les plaies aux pieds et la mauvaise circulation sanguine due au diabète compromet la guérison.



- ⇒ Trouble de la vue



- ⇒ Problème aux reins



Atteinte des grands vaisseaux

- ⇒ Problème au cœur



Atteinte de la bouche

- ⇒ Apparition de carie dentaire

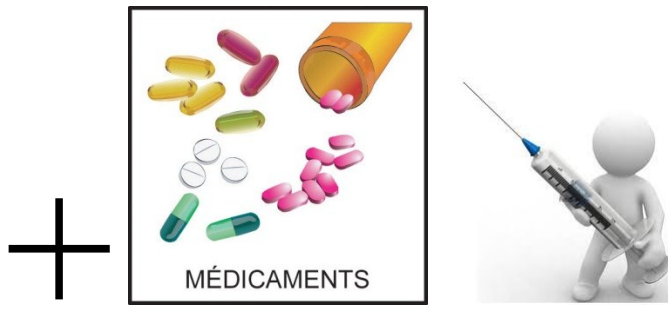
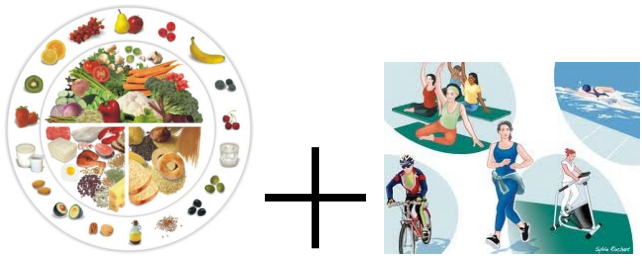


Peut-on guérir du diabète ?

Le diabète est une maladie que l'on ne guérit pas, mais que l'on peut contrôler par un traitement efficace.

Quel est le traitement ?

- ⇒ Adopter une alimentation saine et équilibrée, lutter contre l'obésité et surveiller son poids.
- ⇒ Pratiquer une activité physique
- ⇒ Traitement médicamenteux : comprimé ou injection (insuline)



Comment peut-on savoir si on est diabétique ?

Une prise de sang à jeun permet de le savoir.

Si le **taux de sucre dans le sang (glycémie)** dépasse **126 mg/dl**, la personne est considérée comme diabétique.

