

L'infographie

Par Laetitia Grimaldi Illustration Muti | Folioart

Le diabète

Epidémie en constante augmentation, le diabète de type 2 et ses complications peuvent être déjoués en luttant contre le surpoids et en adoptant une hygiène de vie saine. Touchant plus de 4% de la population générale et 11% des plus de 65 ans, il bénéficie aujourd'hui de nouveaux traitements, exposant à moins d'effets secondaires.

Expert: Pr Jacques Philippe, médecin-chef du Service d'endocrinologie, diabétologie, hypertension et nutrition

La glycémie (taux de glucose dans le sang)

Normale : 5 mmol/l
Pré-diabète : 6 à 6,9 mmol/l
Diabète : 7 mmol/l

1/3
des personnes atteintes de diabète de type 2 l'ignorent.

Lors d'un repas...

- 1 Ingestion d'hydrates de carbone (HC) : pâtes, riz, fruits, etc.
- 2 Le système digestif (notamment l'estomac) transforme les HC en sucres (glucose et fructose).
- 3 Le taux de glucose dans le sang (glycémie) augmente.

x 3 à 5
Le risque d'infarctus du myocarde si le diabète n'est pas traité.

90%

La proportion de diabète de type 2 parmi tous les cas de diabète.

Diabète

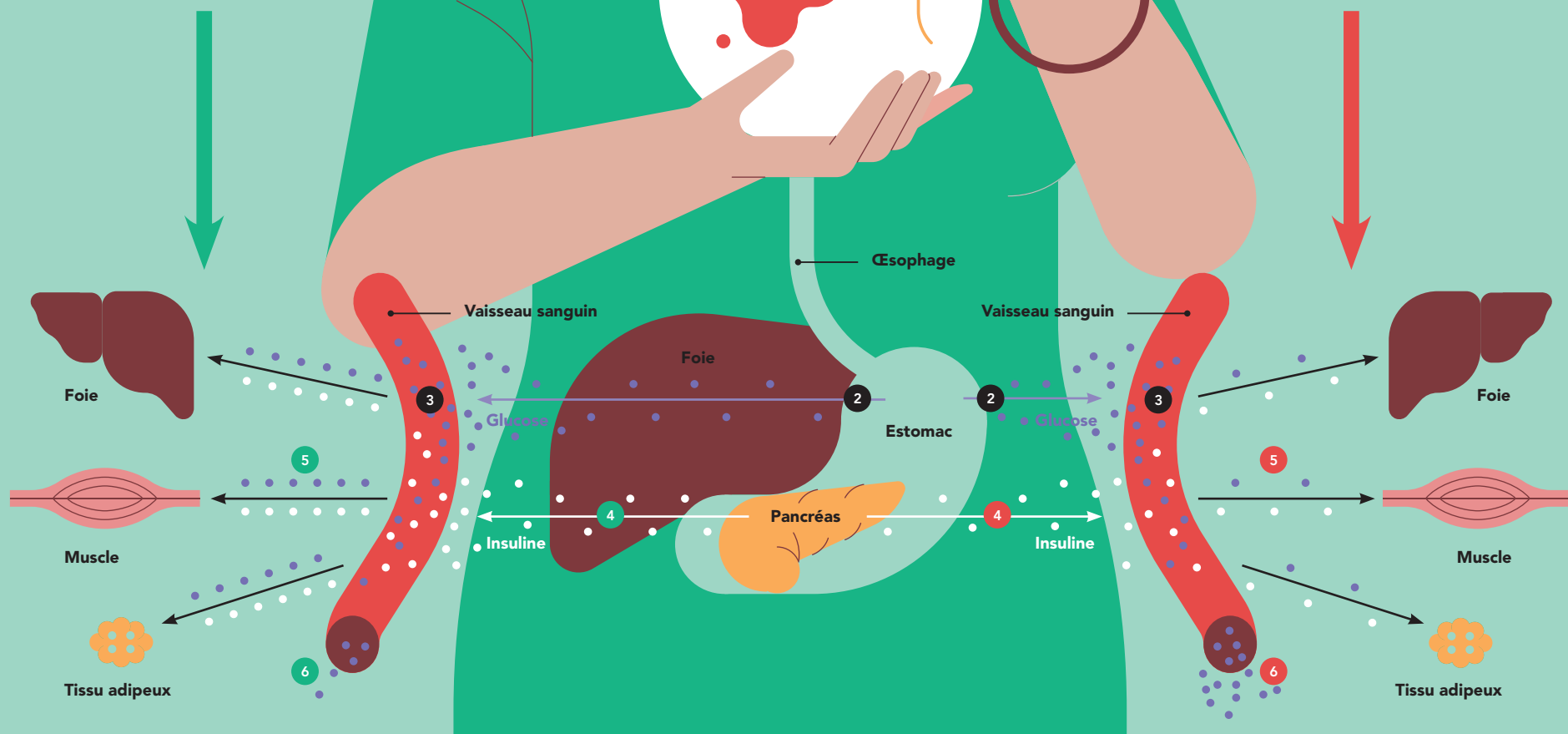
- 4 Le pancréas libère une insuline peu efficace ou en quantité insuffisante (inexistante en cas de diabète de type 1).
- 5 Le passage du glucose dans le foie, les muscles, le tissu adipeux se fait peu, voire pas du tout.
- 6 Le taux de glucose reste élevé dans le sang. A terme, cette hyperglycémie est toxique pour le cœur, le cerveau, la rétine et les reins.

L'alerte: en surplus dans le sang, le sucre passe dans les urines, générant une soif excessive.

Le traitement: comprimés d'insuline (+ injections si besoin).

Situation normale

- 4 Le pancréas libère une hormone, l'insuline, dans le sang. Son rôle : réguler la glycémie en permettant au glucose d'entrer dans les cellules.
- 5 Le glucose est accueilli par le foie, les muscles et les tissus adipeux pour être utilisé ou stocké.
- 6 Le taux de glucose baisse dans le sang.

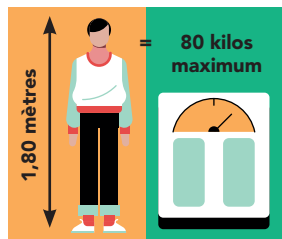


Prévention

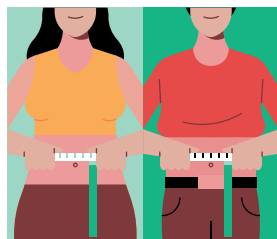
Trois facteurs favorisent le diabète de type 2 : l'âge, les prédispositions génétiques et le surpoids.

Conseil primordial: maintenir son poids de forme

Deux repères



Le poids devrait rester inférieur au nombre de centimètres sur sa taille en mètre (voir illustrations ci-dessus).



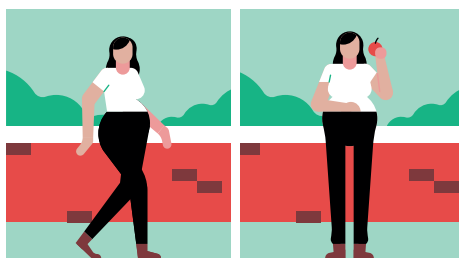
Le périmètre abdominal devrait être inférieur à 80 cm chez les femmes et à 94 cm chez les hommes.

Diabète gestationnel

Touchant 10% des femmes enceintes, le diabète gestationnel peut être prévenu.

Avant la grossesse, éviter tout surpoids.

Pendant la grossesse, le facteur clé est d'éviter une prise de poids excessive. Parmi les réflexes à adopter : pratiquer une activité physique douce mais régulière et opter pour une alimentation équilibrée, en fuyant notamment les aliments industriels.



Diabète de type 1

Maladie auto-immune se déclarant dès l'enfance, il représente 10% des cas de diabète. Attaquées par le système immunitaire, les cellules du pancréas sécrétant l'insuline sont progressivement détruites. Des injections quotidiennes d'insuline ou une pompe à insuline deviennent alors vitales.

