



# Et si c'était du diabète ?

Les chiffres du diabète sont en augmentation. Près de 3,5 millions de personnes seraient atteintes de cette maladie en France...

## Un taux de glucose dans le sang anormalement élevé

Le diabète est un trouble de l'utilisation et du stockage des sucres provenant de l'alimentation. Il en résulte un taux de glucose dans le sang trop élevé, on parle aussi d'hyperglycémie.

Normalement, certaines cellules du pancréas sécrètent de l'insuline pour réguler le taux de sucre. Le glucose est alors transformé en réserves et en énergie, et stocké. Le taux de glucose dans le sang peut donc augmenter légèrement lors d'un repas, mais il revient à un taux normal grâce à l'insuline sécrétée physiologiquement. **Chez une personne diabétique, ce système de régulation est défaillant.**

## Quelles valeurs de glycémie ?

Le dosage de la glycémie, réalisé en laboratoire, diagnostique un diabète lorsque la glycémie à jeun est égale ou supérieure à **1,26 g/L à 2 reprises**, ou supérieure à **2 g/L à n'importe quel moment de la journée**.

## Un traitement bien suivi pour de bons résultats

Dans le diabète de type 1, l'organisme ne fabrique plus d'insuline. L'apport d'insuline sous forme d'injection est donc indispensable. Le diabète de type 2 fait appel à des traitements antidiabétiques oraux. En parallèle des mesures hygiéno-diététiques sont essentielles. Le recours à l'insuline injectable est ensuite parfois nécessaire. Le respect de la posologie des médicaments, des rythmes d'administration de l'insuline et de sa dose à injecter est primordial, en complément d'une bonne hygiène de vie. Un traitement bien suivi permet aussi de minimiser la survenue de complications. Par ailleurs, l'autosurveillance glycémique (ASG) grâce à un appareil est d'une grande aide dans le contrôle quotidien ou hebdomadaire du diabète.

## L'importance d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière

Les mesures diététiques associées à une activité physique permettent de minimiser les fluctuations glycémiques. La pratique d'un sport réduit en effet la masse adipeuse et le

taux de sucre dans le sang. Lors d'un exercice physique, le sucre est utilisé par les muscles, et l'action de l'insuline est optimisée. Privilégiez les activités d'endurance telles que la marche, le vélo, la natation... La mesure de la glycémie avant et après l'activité physique peut être un excellent moyen de motivation. Il est toutefois important de prévoir un re-sucrage en cas d'une éventuelle hypoglycémie.

D'autre part, une alimentation variée laissant une large place aux légumes verts et aux légumes secs, aux fruits frais, aux poissons, ainsi qu'aux farines complètes, doit être

privilegiée. Pour assurer un bon équilibre de la glycémie, féculents et légumes doivent être présents à chaque repas. Attention aux boissons sucrées et aux sucreries dépourvues d'intérêt nutritionnel qui font fluctuer le taux de glucose dans le sang. Préférez un pain complet ou un pain aux céréales au pain blanc car il élève moins la glycémie...

*Enfin, n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien, et à consulter le site de l'Association Française des Diabétiques : [www.afd.asso.fr](http://www.afd.asso.fr).*

→ Pharmactiv se mobilise durant le mois de novembre, n'hésitez pas à en parler avec votre pharmacien

## > Caractéristiques des 2 types de diabète

<b>Diabète de type 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt;&gt; Représente 10 à 15 % des cas de diabète</li> <li>&gt;&gt; Apparition fréquente chez l'adulte jeune, avant l'âge de 30 ans, ne présentant pas de surpoids</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt;&gt; Symptômes révélateurs : soit intense, urines abondantes et fréquentes, amaigrissement rapide</li> <li>&gt;&gt; Cause : la disparition des cellules du pancréas sécrétant l'insuline</li> </ul>
<b>Diabète de type 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt;&gt; Représente 85 à 90 % des cas de diabète</li> <li>&gt;&gt; En général, apparition chez le sujet de plus de 40 ans (des premiers cas d'adultes jeunes touchés apparaissent néanmoins en France)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt;&gt; Ce type de diabète peut passer longtemps inaperçu</li> <li>&gt;&gt; Causes révélatrices : surpoids, obésité, sédentarité...</li> </ul>