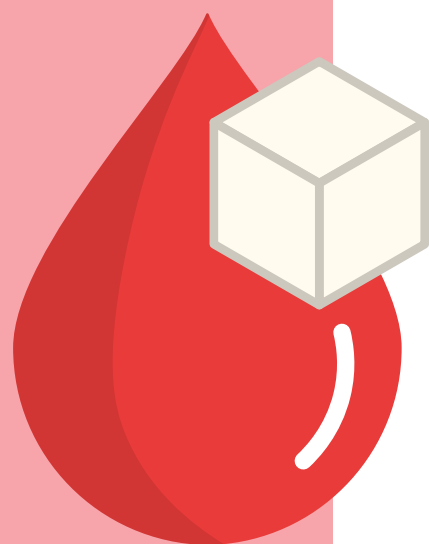


LE DIABÈTE

Une maladie silencieuse souvent diagnostiquée tardivement

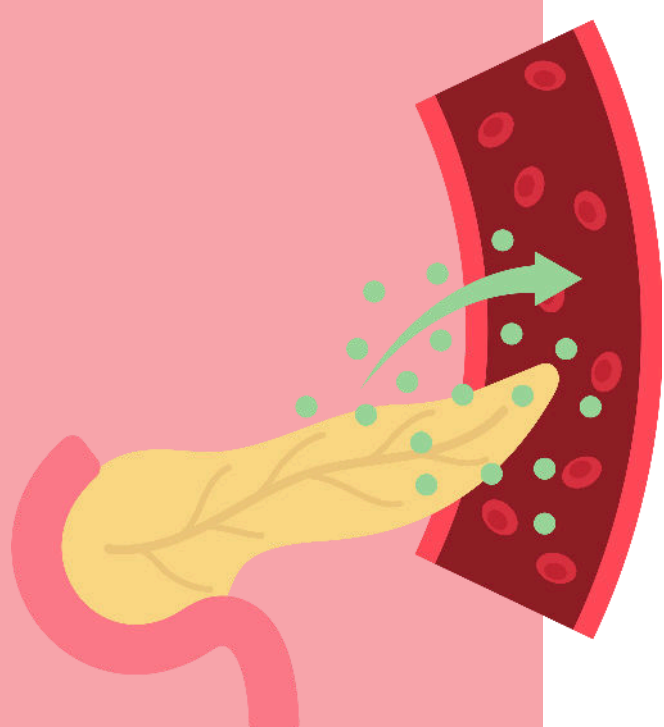
Le **diabète** se caractérise par une **hyperglycémie chronique**, c'est-à-dire un excès de sucre dans le sang et donc un taux de glucose (**glycémie**) trop élevé. A terme, cette hyperglycémie provoque des dommages au niveau des artères et vaisseaux sanguins.



Le diabète de type I ou insulino-dépendant

Diagnostiqué tôt dans la vie (durant l'enfance ou l'adolescence).

Il survient lorsque le système immunitaire attaque et détruit les cellules du pancréas chargées de produire l'insuline. On parle de maladie auto-immune.



Le diabète gestationnel

Diagnostiqué pendant la grossesse, c'est un trouble de la tolérance au sucre (glucose) causant une augmentation de la glycémie plus ou moins importante.

Il se développe généralement au cours du 2ème trimestre de grossesse et est généralement transitoire : il disparaît après l'accouchement.



Pour prévenir le diabète : le dépistage

Votre médecin peut vous prescrire un bilan sanguin qui évaluera votre taux de glycémie et pourra vous apporter des conseils personnalisés.

Un questionnaire existe, le FINDRISC vous permettant d'évaluer votre risque.



Les facteurs de risque du diabète de type II :

- + de 45 ans
- Un antécédent de parents diabétiques
- Un antécédent d'hyperglycémie
- l'obésité ou le surpoids
- antécédent de diabète gestationnel



Le diabète de type II non insulino-dépendant

Apparaît le plus souvent chez les adultes, en général après 40 ans. Dans ce type de diabète, l'insuline est bien sécrétée par le pancréas, mais parfois en quantité insuffisante (par épuisement des cellules pancréatiques) Ou alors, l'organisme y est devenu résistant : il faut plus d'insuline pour gérer la même quantité de sucre ingérée.

Prévention du diabète de type II

Prévenir le diabète est possible en mettant en place quelques mesures hygiéno-diététiques :

- Une alimentation variée et équilibrée
- Un équilibre du poids
- La pratique d'une activité physique adaptée et régulière
- La réduction des facteurs cardiovasculaires d'aggravation du diabète (tabac, hypertension artérielle, cholestérol)

