

Le diabète Suis-je concerné ?



Le diabète est une maladie fréquente. En Belgique, on estime à environ 500.000 le nombre de personnes atteintes et la moitié l'ignore !

Vous vous posez des questions sur le diabète ?

Vous vous demandez si vous êtes concerné ?

Vous connaissez une personne qui en est atteinte dans votre entourage ?

Ce dépliant apporte des réponses à vos questions !

*Demandez
aussi conseil
à votre
pharmacien*



Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète est une maladie chronique qui apparaît lorsque le pancréas ne produit plus suffisamment d'insuline ou quand le corps ne parvient plus à utiliser efficacement l'insuline qu'il produit.

Quand nous absorbons des glucides, ceux-ci sont digérés dans l'intestin et sont transformés en glucose.

Ce glucose passe des intestins dans le sang où il circule dans tout le corps pour aller approvisionner nos organes et tissus en énergie. Nos organes et tissus ont besoin d'une hormone, l'insuline, pour utiliser ce glucose.

L'insuline est une hormone produite par le pancréas et dont le rôle est d'ouvrir la porte de nos cellules.

Elle agit comme une clef en permettant au glucose présent dans le sang de pénétrer dans les cellules qui pourront alors l'utiliser comme source d'énergie.

Les différents types de diabète

Le diabète de type 1 (+/- 10 % des cas) est une maladie auto-immune dans laquelle notre système immunitaire produit des anticorps qui détruisent les cellules bêta du pancréas productrices de l'insuline. Ce type de diabète apparaît le plus souvent dans l'enfance ou au début de l'âge adulte, chez des personnes jeunes. Les personnes qui en sont atteintes ont donc besoin d'injections quotidiennes d'insuline ou d'une pompe à insuline pour survivre : ce diabète est dit "insulinodépendant".

Le traitement à l'insuline sera complété par des recommandations pour la pratique régulière d'une activité physique et des mesures hygiéno-diététiques afin d'aider la personne à garder un poids stable.

Le diabète de type 2 (qui concerne 85 % à 90 % des personnes diabétiques) résulte de la conjonction de deux phénomènes étroitement liés :

- une diminution de la sensibilité des cellules à l'action de l'insuline, comme si celles-ci "résistaient" à son action. Le mécanisme de l'insulino-résistance a une origine complexe et multifactorielle. Une prédisposition génétique ou familiale n'est pas à exclure mais le surpoids et l'obésité sont des facteurs aggravants reconnus.
- une hyperinsulinémie réactionnelle : pour compenser et maintenir un état de glycémie normale, le pancréas fabrique davantage d'insuline. Mais après une évolution plus ou moins longue, il s'épuise et la sécrétion diminue avec pour conséquence un taux de glucose sanguin restant anormalement élevé.

Le diabète de type 2 apparaît généralement après l'âge de 40 ans. Toutefois, depuis quelques années, on l'observe aussi chez des enfants et des adolescents en surpoids ou obèses.

Le traitement

Le traitement du diabète de type 2 repose avant tout sur la gestion de l'excès de poids (en aidant à corriger les erreurs et mauvaises habitudes alimentaires) ainsi que sur la pratique régulière d'une activité physique. Les mesures hygiéno-diététiques seront éventuellement complétées par des médicaments antidiabétiques oraux qui soit réduiront la résistance des cellules à l'action de l'insuline, soit stimuleront le pancréas pour qu'il produise davantage d'insuline.

A un stade évolutif avancé, le médecin est parfois obligé de prescrire des injections d'insuline pour maintenir des taux de glycémie à un niveau le plus correct possible : le diabète de type 2 est alors devenu "insulinodépendant".



Signes précurseurs du diabète de type 2

Le diabète de type 2 peut être asymptomatique pendant de longues années : ses symptômes peuvent être légers, voire carrément absents pendant une longue période.

On peut donc être diabétique sans le savoir, et ce, depuis des années.

Ce type de diabète est souvent diagnostiqué par hasard, à l'occasion d'une prise de sang, ou tardivement à l'apparition des premières complications. Comme on ne ressent aucune douleur, on ne réalise pas non plus la gravité de cette maladie silencieuse ni ses effets dévastateurs à long terme.

Les signes qui doivent vous alerter à consulter votre médecin sont :



Une envie fréquente d'uriner et une soif excessive. À partir d'un certain seuil, l'excès de glucose dans le sang sera éliminé par les reins. La fonction première des reins est de filtrer le sang et d'éliminer les déchets qui s'y trouvent. Si le taux de glucose est trop élevé, celui-ci sera éliminé avec une grande quantité d'eau, les urines deviendront abondantes et la perte d'eau qui en résultera provoquera une forte envie de boire.

Une perte de poids.

De la fatigue, un manque d'énergie.

Un manque d'intérêt et de concentration.

Des vomissements et douleurs stomacales (symptômes souvent confondus avec la grippe).

Des picotements, des engourdissements ou une sensation d'insensibilité dans les mains ou les pieds.

Une vision floue.

Des infections fréquentes.

Une lente guérison des plaies.

Le prédiabète , vous en avez déjà entendu parler ?

Un sujet peu connu mais qui mérite pourtant une attention particulière :

Environ 1 personne sur 10 en Belgique serait prédiabétique. Cette condition se caractérise par une glycémie plus élevée que la normale, mais pas suffisamment pour établir le diagnostic du diabète. Il s'agit d'un signal d'alarme. Le prédiabète est asymptomatique. Les personnes prédiabétiques sont à risque de développer le diabète de type 2 à court terme, surtout si elles possèdent d'autres facteurs de risque, tels qu'être âgé de plus de 40 ans, avoir un surplus de poids, être inactif, avoir une histoire familiale de diabète, etc. Il est donc important de réaliser un dépistage.

Faites le test dans votre pharmacie pour connaître votre niveau de risque de développer le diabète de type 2.

Bonne nouvelle, avec un changement d'habitudes de vie et des compléments alimentaires, la prévention du diabète est possible! Le prédiabète est réversible. Demandez conseil à votre pharmacien.



Le dépistage

Qui devrait réaliser un dépistage du diabète ?

Un test de dépistage est recommandé pour :

- les personnes qui ont déjà présenté des troubles de la glycémie,
- les femmes qui ont eu du diabète durant la grossesse,
- toutes les personnes âgées de 65 ans et plus.

Par ailleurs, si deux des conditions suivantes sont réunies pour les moins de 45 ans, ou bien si une de ces conditions est remplie pour les plus de 45 ans, on recommande aussi un dépistage :

- avoir des parents (au premier degré) diabétiques,
- être en surpoids (IMC > 25),
- avoir une circonférence abdominale ≥ 88 cm pour les femmes ou ≥ 102 cm pour les hommes,
- être en traitement pour hypertension artérielle,
- avoir mis au monde un bébé de 4 kg ou plus.

En quoi consiste ce dépistage ?

Le test de dépistage se fait par une prise de sang à jeun. Si les résultats montrent une glycémie ≥ 110 mg/dl, une autre prise de sang à jeun est réalisée pour confirmation.

Si lors de cette deuxième prise de sang, la glycémie est ≥ 126 mg/dl, la personne est considérée comme diabétique.

À quelle fréquence réaliser ce dépistage ?

Si les résultats sont normaux, cet examen est répété tous les trois ans. Si on constate une anomalie (un prédiabète = la glycémie est alors comprise entre 110 et 125 mg/dl) ou en cas de diabète de grossesse, il est conseillé de réaliser ce dépistage tous les ans.

Que penser du test réalisé grâce à un lecteur de glycémie ?

Ce test mesure le taux de sucre d'une goutte de sang prélevé au bout du doigt.

C'est une mesure que tous les diabétiques connaissent puisqu'elle fait partie de la surveillance de leur maladie.

Pour des personnes non diabétiques qui veulent savoir où elles en sont, ce test peut être utile à titre indicatif.

Toutefois, il ne permet pas de repérer toutes les anomalies débutantes. Par ailleurs, en cas d'anomalie détectée, un dépistage par prise de sang à jeun est nécessaire pour vérifier le diagnostic.

Chez votre pharmacien, il vous est possible de vous auto-mesurer. N'hésitez pas à faire le test. Si nécessaire, votre pharmacien Lloydspharma vous recommandera de consulter votre médecin.



Comment aider une personne diabétique de son entourage ?

Vous l'aurez probablement remarqué : une personne diabétique est une personne comme tout le monde, avec ses projets, ses besoins, ses désirs, ses joies et ses peines...

Sa maladie nécessite bien sûr de sa part une hygiène de vie adaptée. Encouragez-le dans cette tâche qui peut parfois lui sembler difficile, contraignante !

Concrètement, si vous côtoyez régulièrement une personne diabétique...

- Apprenez à connaître ce qu'elle peut manger sans risque pour sa glycémie.
- Encouragez-la à manger sainement et à adopter une bonne hygiène de vie... en montrant l'exemple... Une petite marche après le repas ne peut pas faire de tort...
- Si elle doit prendre un médicament, de l'insuline, veillez à lui indiquer à quel moment le repas sera servi pour que son traitement fasse son effet au bon moment.
- Si elle est sujette à des hypoglycémies, sachez comment les reconnaître et que faire dans ces situations.

Conseil personnalisé & soutien de votre pharmacien

Êtes-vous à risque de développer du diabète ? Faites le test ! Sur base de 8 questions, votre pharmacien peut évaluer votre risque.

Vous êtes atteint de diabète ? Votre pharmacien peut vous donner des conseils pour une meilleure hygiène de vie et vous proposer des astuces pour prendre votre traitement correctement.



*Parce que votre santé
nous tient à cœur !*



0912036