

Le diabète, qu'est-ce que c'est ?

Le diabète se caractérise par une hyperglycémie chronique (excès de sucre dans le sang) qui est due à un trouble de l'assimilation, de l'utilisation et du stockage des sucres importés par l'alimentation.

On distingue en général 2 types de diabète :

Le diabète de type 1, dit insulino-dépendant : le patient est souvent une personne jeune (enfant, adolescent, jeune adulte) et ne secrète plus assez d'insuline, le seul traitement est l'insulinothérapie

Le diabète de type 2, dit insulino-résistant : apparaît généralement chez les personnes âgées de plus de 40 ans, le pancréas secrète soit une quantité insuffisante d'insuline, soit une quantité normale d'insuline mais l'action de cette dernière est diminuée au niveau des récepteurs cibles.

Le diabète en quelques chiffres



1 personne meurt du diabète **toutes les 7 secondes** dans le monde

9/10

9 cas de diabète sur 10 sont de **type 2**



1 personne sur 2 n'est pas diagnostiquée

Quelles sont les complications du diabète ?



25 à 40% (30% en moyenne) des patients **insuffisants cardiaques** souffrent également de diabète



Les personnes diabétiques ont **2 à 3 fois** plus de risques de mourir d'une **maladie cardiovasculaire**



Les femmes atteintes de diabète de type 2 ont **10 fois** plus de risques de développer des **maladies coronariennes**

Quels sont les facteurs de risque du diabète de type 2 ?



Antécédent familial de diabète



Sédentarité



Âge > 45 ans



Surpoids
IMC > 25 kg/m²



Antécédent personnel de diabète gestationnel

Quelle prévention pour le diabète de type 2 ?

La prévention du diabète de type 2 repose sur 2 points :



L'activité physique

L'activité physique ne se réduit pas au sport, elle comprend aussi **l'activité physique dans la vie de tous les jours** à la maison, au travail, dans les transports et au cours des loisirs non compétitifs.



Une alimentation équilibrée

• Faire **3 repas par jour**, prendre le temps de manger assis à table, éviter le grignotage, diversifier les repas.

• **Consommer à chaque repas tous les groupes d'aliments** (fruits et légumes/pains, céréales, féculents et légumes secs/lait et produits laitiers/viande, poissons et œufs/eau).

• **Limiter la consommation d'aliments à forte densité énergétique riches en lipides** (fritures, frites, chips, beignets) ou en sucres (pâtisseries, glaces, viennoiseries, confiseries, jus de fruits, sodas, spécialités laitières, boissons énergisantes, boissons alcoolisées, confitures, miel).