

Le diabète

1. Définition

Le diabète est une maladie chronique due à un défaut dans l'activité de l'insuline ou à une insuffisance de synthèse de l'insuline par le pancréas. Il se traduit par une augmentation de la glycémie sanguine. Des complications graves peuvent survenir.

2. Types du diabète

2.1. Diabète de type 1

Le diabète de type 1 est caractérisé par une production insuffisante d'insuline et exige une administration quotidienne de cette dernière.

Les symptômes sont les suivants : excrétion excessive d'urine (polyurie), sensation de soif (polydipsie), faim constante, perte de poids, altération de la vision et fatigue. Ces symptômes peuvent apparaître brutalement.

2.2. Diabète de type 2

Le diabète de type 2 résulte d'une mauvaise utilisation de l'insuline par l'organisme. Le diabète de type 2 représente 90% des cas de diabètes. Il est en grande partie le résultat d'une surcharge pondérale et de la sédentarité.

Ses symptômes peuvent être les mêmes que ceux du diabète de type 1 mais sont souvent moins marqués. De ce fait, la maladie peut être diagnostiquée plusieurs années après son apparition, une fois les complications déjà présentes.

Récemment encore, ce type de diabète n'était observé que chez l'adulte mais on le trouve désormais aussi chez l'enfant.

2.3. Diabète gestationnel

Il se caractérise par une hyperglycémie, avec des valeurs supérieures à la normale, mais inférieures à celles posant le diagnostic de diabète, apparaissant pendant la grossesse. Les femmes ayant un diabète gestationnel ont un risque accru de complications pendant la grossesse et à l'accouchement. Leur risque ainsi que celui de leur enfant, d'avoir un diabète de type 2 à un stade ultérieur de leur vie augmente également.

Il est très souvent diagnostiqué au cours du dépistage prénatal et non pas suite à des symptômes.

3. Prise en charge du diabète

Le diabète est une maladie chronique dont les complications peuvent être très graves d'où la nécessité d'une bonne hygiène de vie et surtout une bonne surveillance en plus du traitement médical une bonne prise en charge passe par :

3.1. Suivi du diabète

Suivre son diabète permet d'éviter les complications à long terme.

En effet, plus les taux de glycémies augmentent, plus le risque de développer des complications à long terme est important.

Auto surveillance de la glycémie permet de mieux contrôler son régime et ses activités afin d'obtenir un bon équilibre glycémique.

3.2. Activité physique.

Il faut savoir que le diabète n'est pas un frein à la pratique du sport. Bien au contraire, pour un patient sous insuline, le sport permet une

meilleure sensibilité à l'insuline, de faire baisser sa glycémie, de diminuer les risques cardiovasculaires.

3.3. Alimentation et Diabète

En plus du respect des recommandations habituelles en matière de nutrition du Plan national nutrition-santé, il est aussi important pour une personne souffrant de diabète de faire attention à son équilibre alimentaire.

3.4. Traitements du diabète

3.4.1. Diabète type 1

Il y a défaut de synthèse d'insuline donc il faut la substituer donc un traitement à base d'insuline s'impose. Chez une personne non diabétique, l'insuline est produite par les cellules β du pancréas à des taux très variables au cours de la journée en fonction de l'alimentation, l'exercice, etc.

L'objectif d'un traitement insulinique est donc de reproduire au mieux la sécrétion d'insuline qui fait défaut pour aider l'organisme à maintenir son équilibre glycémique.

3.4.2. Diabète type 2

- a. Un régime hygiéno-diététique s'impose pour mieux contrôler son diabète.
- b. Un traitement par antidiabétique oral peut être nécessaire si le régime hygiéno-diététique ne suffit pas. Il y a différentes traitements oraux qui permettent de diminuer la glycémie par différents modes d'action.
- c. Un traitement à base d'insuline peut être proposé chez un diabétique type 2.