

# 8 repères pour vous aider

Les médicaments préconisés dans le diabète ont fait des progrès; ils autorisent une plus grande souplesse des comportements alimentaires, mais souvenez-vous quand même des deux règles principales : ne pas sauter de repas et ne pas manger, ou boire, de sucres rapides à jeun.

- > Ayez une **alimentation variée**, équilibrée et bien répartie sur les 3 repas.
- > Mangez **toujours un peu de pain** (1 à 2 tartines) et de féculents à chaque repas pour avoir une charge minimale de glucides et vous éviter les hypoglycémies entre les repas.
- > Privilégiez les **aliments à Index Glycémique lent**
- > Mangez des aliments **riches en fibre** aux repas, pour en abaisser l'Index Glycémique : des légumes, des fruits, du pain complet plutôt que du pain blanc, du riz complet plutôt que du riz blanc, des légumes secs...
- > Vous pouvez manger **un peu de sucre** ou une douceur sucrée de temps à autre, mais jamais à jeun. Faites le dans le cadre d'un repas, au dessert et... occasionnellement!
- > Vous pouvez **remplacer le sucre par des édulcorants** de type aspartame, acesulfam K, saccharine. Ils n'agissent pas sur votre taux de sucre dans le sang.
- > **Évitez les plats gras** car l'excès de graisses saturées est mauvais.
- > Si vous êtes en surpoids, le fait de **maigrir** contribuera à mieux équilibrer votre diabète.



## Ce que disent les chiffres

- L'hémoglobine glyquée est une valeur biologique sucrée dans le sang qui permet de surveiller l'équilibre glycémique d'une personne diabétique. Son taux normal varie de **4 à 6,5%**
- **65 000** nouveaux cas de diabète diagnostiqués chaque année dans le monde.
- En France, en 2009, on comptait environ **3 millions** de diabétiques (4,4% de la population).
- **500 000 à 800 000** diabétiques ignorent en France qu'ils sont atteints de la maladie.
- **40 à 60%** des obèses sont atteints d'un diabète de type 2.

fnim

Votre Mutuelle adhère à la Fédération nationale indépendante des mutuelles, ce qui lui permet d'être représentée auprès des instances nationales et des pouvoirs publics. La FNIM met à sa disposition des outils lui permettant de renforcer la qualité du service qu'elle vous apporte au quotidien.

mutuelle  
votre

Des informations contenues dans cette fiche ont un caractère général et ne sauraient remplacer une consultation médicale, répondre à des situations particulières, ni engager la responsabilité des auteurs.  
Rédaction scientifique : Dr Sylvie Michel-Riedler.

Fiches conseils  
prévention

## Le Diabète en questions



Conception-Réalisation : TRANSFERASE - R.C.S. Nanterre B 490 963 840 - Photos : Fotolia - 06.2011

fnim  
fédération nationale indépendante des mutuelles

## Le nombre de personnes atteintes de diabète est en progression constante

Même si l'hérédité joue un rôle dans son apparition, on associe la prévalence croissante du diabète à l'alimentation et au mode de vie "occidentales" : abondance de sucres raffinés, de gras saturés, pauvreté en fibres alimentaires, surplus de poids et manque d'activité physique.

Sur le plan mondial, la Fédération Internationale du Diabète prévoit que le nombre de diabétiques pourrait passer de 285 millions en 2010 à 438 millions en 2030.



### Zoom sur

## Les symptômes du diabète

Peu importe le type de diabète, les symptômes sont les mêmes. Ils sont souvent plus insidieux dans le cas du diabète de type 2.

- Une envie fréquente d'uriner, surtout la nuit. Les reins produisent plus d'urine pour tenter d'éliminer le surplus de glucose dans le sang
- Une augmentation de la faim et de la soif, avec une sensation de bouche sèche
- Une perte de poids
- Des malaises, une faiblesse et une fatigue excessives
- Une vision floue
- Un ralentissement du processus de cicatrisation
- Un engourdissement ou un fourmillement dans les mains et les pieds



## Le diabète, c'est quoi ?

Le diabète est une affection qui survient lorsque l'organisme ne parvient pas à utiliser convenablement le sucre (glucose), qui est un « carburant » indispensable à son fonctionnement.

Mal absorbé par les cellules, le glucose s'accumule alors dans le sang et est ensuite déversé dans l'urine. Cette concentration anormalement élevée dans le sang se nomme l'hyperglycémie. A la longue, elle peut entraîner des complications au niveau des yeux, des reins, du cœur et des vaisseaux sanguins.

On distingue 2 formes principales de diabète :

> Le diabète de type 1, également appelé « diabète insulino-dépendant » ou « diabète juvénile » touche environ 10% des diabétiques.

Il atteint surtout les enfants et les personnes jeunes, bien que l'incidence chez les jeunes adultes semble être en croissance. Il est causé par une destruction auto-immune du pancréas qui ne produit plus ou pas assez d'insuline, cette hormone qui permet à l'organisme d'utiliser le sucre.

> Le diabète de type 2, souvent désigné sous le nom de « diabète non insulino-dépendant » ou « diabète de l'adulte » est caractérisé par le fait que l'organisme devient résistant à l'insuline. Ce problème survient généralement chez les personnes de plus de 45 ans, mais l'incidence est en forte croissance chez les plus jeunes. Ce type de diabète, de loin le plus fréquent, touche près de 90% des diabétiques.



## Le saviez-vous ?

Un troisième type de diabète, dit « gestationnel » peut apparaître pendant la grossesse. Il n'est le plus souvent que transitoire.

## Comment le détecter ?

Plus on détecte tôt la maladie – même avant l'apparition des symptômes – et plus on intervient tôt pour rétablir une glycémie normale, plus le risque de complications s'amenuise.

Présenter un excès de poids (surtout lorsque la masse adipeuse se concentre dans l'abdomen) ou compter des diabétiques dans sa famille proche (père, mère, frère, sœur) favorise l'apparition d'un diabète. Mieux vaut alors faire mesurer sa glycémie tous les 3 ans, à partir de 45 ans.



## Comment le prévenir ?

Aucune prévention efficace n'est connue pour le diabète de type 1. Une alimentation trop riche en gras et en sucres favorise en revanche l'apparition du diabète non insulino-dépendant. A l'inverse, manger équilibré et adopter une activité physique régulière permet de réduire les risques.

## Comment vivre avec ?

### > Un mode de vie sain

Il faut adopter une alimentation variée et équilibrée. Faire trois repas réguliers, réduire fortement les graisses et les produits sucrés, tout en conservant les sucres lents (pâtes, riz, pain, légumes secs...) en quantité raisonnable, éviter les boissons alcoolisées et faire la part belle aux fruits et légumes. L'activité physique fait partie intégrante du traitement. Elle contribue à faire baisser la glycémie.

### > Un traitement médicamenteux

Quand c'est nécessaire, le médecin prescrit des antidiabétiques oraux, de l'insuline (stylo injecteur ou pompe) voire les deux. Avec une médication et une surveillance adéquates, un bon régime alimentaire et quelques modifications au mode de vie, les personnes diabétiques peuvent mener une vie pratiquement normale.

