

# LE DIABÈTE

Plus de 500 millions de personnes dans le monde (soit 01 sur 10) vivent aujourd'hui avec le diabète et toutes les six (06) secondes, une personne meurt du diabète dans le monde.





C'est aujourd'hui la maladie qui connaît la plus forte progression dans le monde, au point d'être qualifiée de véritable épidémie par l'OMS.



L'alimentation est un élément qui permet d'agir avant la survenue de la maladie puis quand elle est déclarée et, même sur les complications futures.

### Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète est une maladie qui se caractérise par une mauvaise utilisation et/ou un mauvais stockage des glucides (sucres) apportés par notre alimentation.

C'est un dysfonctionnement de la production ou de l'utilisation de l'insuline (une hormone produite par le pancréas qui permet à notre organisme d'utiliser le glucose comme source d'énergie).

Cela se traduit par un taux de glucose dans le sang (glycémie) élevé : on parle d'hyperglycémie.

Il existe 2 principaux types de diabète :

- **Le type 1 : Le pancréas ne produit plus du tout d'insuline.**  
Anciennement appelé « Diabète Insulino-Dépendant » (DID) ou « diabète maigre » (un des signes est la perte de poids importante).  
Il concerne surtout les personnes jeunes.
- **Le type 2 : Le pancréas produit de l'insuline en quantité insuffisante et/ou l'organisme utilise mal l'insuline.**  
Anciennement appelé « Diabète Non Insulino-Dépendant » (DNID) ou « diabète gras » (souvent associé à un excès de poids).  
« Il apparaît généralement après 40 ans. »

C'est la forme la plus répandue dans le monde.

Il existe d'autres formes de diabète comme :

- **Le « Diabète gestationnel » :**

Il s'agit d'une forme généralement passagère qui peut apparaître chez la femme pendant la grossesse. Il expose le futur enfant à de graves complications s'il n'est pas dépisté et traité à temps.

- **Le Diabète Atypique de l'Africain :**

Il est appelé « Diabète de Type 2 Cétosique » (DT2C). Si, à première vue, il peut se présenter comme un diabète de type 1, son évolution ultérieure est plus proche du type 2. Il touche majoritairement les personnes originaires d'Afrique subsaharienne.



## Qui risque d'avoir un diabète ?

Le diabète est une maladie chronique dont les causes peuvent être multiples :

- **Le type 1** est généralement lié à un dérèglement du système immunitaire. La génétique, l'âge, les habitudes de vie, les habitudes alimentaires, ...
- **Le type 2** peut survenir chez n'importe qui et à n'importe quel âge. Sa survenue est favorisée par une mauvaise hygiène de vie récurrente. Le surpoids (souvent lié à l'alimentation), la sédentarité peuvent faciliter l'apparition du diabète ainsi que ses complications.

## Quelles sont les conséquences du diabète ?

Les symptômes du diabète peuvent mettre du temps à se manifester. Dans ce cas, il passera inaperçu pendant plusieurs années.

A long terme quel que soit le type de diabète, l'augmentation du taux de sucre dans le sang peut entraîner de sérieuses complications comme :

- Des affections cardiovasculaires (AVC, infarctus du myocarde au niveau du cœur, artérite au niveau des membres inférieurs).
- Une atteinte des yeux pouvant aller jusqu'à la cécité.
- Une atteinte des reins.
- Des lésions nerveuses des pieds pouvant conduire à l'amputation.
- Des troubles sexuels chez l'homme ou la femme.
- Des atteintes du foie, des dents, ainsi que des tendons.

## Comment dépiste-t-on le diabète ?



Parlons-en avec notre médecin

Le dépistage du diabète repose sur la mesure du sucre contenu dans le sang par une simple prise de sang dans un laboratoire de Biologie Médicale.



## Que faire en cas de diabète ?

Traiter, surveiller, éviter les complications.

Le diabète est une maladie complexe qui nécessite la surveillance par un médecin, qui travaillera en partenariat avec nous et les autres professionnels de la santé.

**Objectifs** : Maintenir une glycémie aussi proche que possible de la normale tout en conservant un confort de vie optimal.

**Ayons un comportement responsable :**

- Connaître notre glycémie par l'autosurveillance.
- Arrêter de fumer est une règle impérative au contrôle de la maladie.
- Lutter contre le stress devenu permanent dans nos sociétés.
- Avoir une activité physique régulière, adaptée à chacun et pratiquée avec raison en évitant les efforts inconsidérés qui pourraient exposer à d'autres problèmes. Elle permet à l'insuline d'être plus efficace.
- Soigner son alimentation.

Une alimentation saine et équilibrée permettra de contrôler le poids, la tension artérielle, les graisses du sang (cholestérol et triglycérides) qui sont tous des facteurs de risque pour la maladie et ses complications.

Il ne s'agit en aucun cas de se priver des plaisirs de la table, mais d'adopter de nouvelles habitudes alimentaires en connaissant les aliments, leur nature, et leur rôle.

Il n'existe pas de modèle standard. Les conseils doivent être personnalisés, adaptés à notre âge, notre sexe, notre poids, notre activité physique, notre environnement socio-culturel, notre type de diabète.



Des rations quotidiennes variées et équilibrées avec des fruits et légumes, des féculents et des produits riches en protéines.

Nous composerons des rations quotidiennes variées et équilibrées avec des fruits et légumes, des féculents, des produits riches en protéines afin d'apporter au corps tous les éléments nécessaires à son bon fonctionnement.

Nous limiterons les matières grasses en faisant attention aux modes de cuisson et aux graisses cachées dans les aliments.

L'eau est la seule boisson indispensable : Boire à volonté pendant et entre les repas.

Il est également important d'avoir des horaires de repas réguliers, ainsi qu'une alimentation bien répartie dans la journée afin d'éviter les montées prolongées de glycémie et les descentes trop brutales.

Il faut donc prévoir les repas et savoir gérer sa prise de glucides car tous les aliments n'ont pas le même impact sur la variation de la glycémie.

**Comprendre l'intérêt de l'index glycémique.** Il permet de mesurer l'influence d'un aliment sur la glycémie donc sa capacité à induire la sécrétion d'insuline.

Par ailleurs, la connaissance des équivalences glucidiques nous aidera à obtenir le meilleur équilibre glycémique possible. On fera également appel à la notion de portions.

**Vrai ou Faux :** L'huile d'olive est moins grasse que les autres huiles ?

**Faux !** Toutes les huiles ont la même valeur énergétique. C'est la nature des acides gras qui les composent qui diffère.

**Vrai ou Faux :** Bien mastiquer permet de manger moins ?

**Vrai !** Souvent nous avalons si vite nos aliments que nous finissons notre plat avant que le signal de rassasiement ait eu le temps de se rendre au cerveau. Nous mangeons plus sans nous en rendre compte.



Adoptons un comportement favorable à notre santé

- Luttons contre l'épidémie silencieuse du diabète :
  - Prévenons la survenue de la maladie
  - Réduisons son développement
  - Limitons ses conséquences
- La prise en charge du diabète est pluridimensionnelle et vise un équilibre entre les médicaments, l'activité physique et l'alimentation.
- Comptons d'abord sur nous-mêmes :
  - Rendons sain notre mode de vie.
  - Mobilisons-nous contre le diabète et ses complications en agissant sur notre alimentation et notre activité physique de façon quotidienne ; nous pouvons alors maîtriser en partie notre santé car les règles hygiéno-diététiques sont complémentaires des traitements médicamenteux.



“

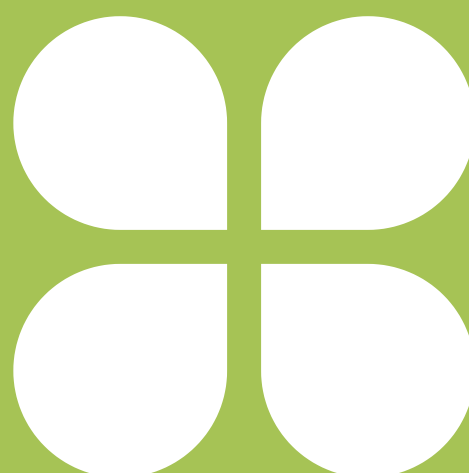
*Le 14 Novembre est la date de la journée mondiale contre le diabète.*

*Elle commémore le jour d'anniversaire de la naissance de Frédérick Grant Banting qui a découvert l'insuline en 1922.*

“

*Se nourrir est un besoin  
Savoir manger est art*

- Rabelais



**NUTRITION**  
INFORMER POUR PRÉVENIR

[drmargueritepany.com](http://drmargueritepany.com)  
[nutrition.cm](http://nutrition.cm)

© Dr Marguerite PANY  
Novembre 2014