



DIABÈTE SUCRÉ

Le diabète sucré est une maladie chronique qui survient lorsque le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline ou lorsque l'organisme ne peut pas utiliser efficacement l'insuline qu'il produit. L'insuline est une hormone responsable de la régulation du taux de glucose dans le sang. Une conséquence fréquente du diabète non contrôlé est l'hyperglycémie (taux de sucre élevé dans le sang), qui, au fil du temps, peut gravement endommager de nombreux organes et systèmes du corps, en particulier les nerfs et les vaisseaux sanguins.

Selon l'OMS, en 2022, 14 % des personnes âgées de 18 ans et plus étaient atteintes de diabète, contre 7 % en 1990. La même année, plus de la moitié (59 %) des adultes âgés de 30 ans et plus atteints de diabète ne recevaient aucun traitement médicamenteux pour gérer la maladie.

En 2021, le diabète était la cause directe de 1,6 million de décès, 47 % d'entre eux survenant chez des personnes de moins de 70 ans. De plus, 530 000 décès étaient liés à la néphropathie diabétique (maladie rénale diabétique, une complication fréquente à long terme du diabète). L'hyperglycémie (taux de sucre élevé dans le sang) a également contribué à environ 11 % des décès cardiovasculaires dans le monde.

Depuis 2000, les taux de mortalité liés au diabète ont continué d'augmenter. En revanche, entre 2000 et 2019, la probabilité mondiale de mourir entre 30 et 70 ans de l'une des quatre principales maladies non transmissibles (maladies cardiovasculaires, cancer, maladies respiratoires chroniques ou diabète) a diminué de 20% (les maladies non transmissibles ne peuvent pas être transmises d'une personne à une autre).

Toutes ces données indiquent que le diabète est une maladie à la fois à forte incidence et à forte prévalence, et que ses taux ont continué de croître dans le monde au cours des dernières décennies.

Il existe trois principaux types de diabète :

- **Le diabète de type 1**, anciennement appelé diabète insulino-dépendant, juvénile ou diabète de l'enfant, est causé par une production insuffisante d'insuline et nécessite donc une administration quotidienne de cette hormone. En 2017, on estimait à 9 millions le nombre de personnes vivant dans le monde avec un diabète de type 1, la plupart d'entre elles dans des pays à revenus élevés. Sa cause exacte demeure inconnue et il n'existe actuellement aucun moyen connu de prévenir cette forme de la maladie.
- **Le diabète de type 2** affecte la manière dont l'organisme utilise le sucre (glucose) pour produire de l'énergie, réduisant ainsi la capacité du corps à utiliser l'insuline efficacement. S'il n'est pas traité, cela peut entraîner une élévation du taux de sucre dans le sang. Avec le temps, le diabète de type 2 peut provoquer de graves complications, affectant particulièrement les nerfs et les vaisseaux sanguins. Le diabète de type 2 peut souvent être prévenu. Plusieurs facteurs contribuent à son développement, notamment le surpoids, le manque d'activité physique et la prédisposition génétique.

Un diagnostic précoce est essentiel pour réduire les complications graves. Le moyen le plus efficace de détecter le diabète de type 2 tôt est de faire des bilans réguliers et des analyses sanguines avec un professionnel de santé. Les symptômes du diabète de type 2 peuvent être légers et mettre plusieurs années à apparaître. Ils sont similaires à ceux du diabète de type 1 mais souvent moins intenses. En conséquence, le diabète de type 2 est souvent diagnostiqué seulement des années après l'apparition des premiers symptômes, à un moment où des complications peuvent déjà s'être développées.

Plus de 95 % des personnes atteintes de diabète ont un diabète de type 2. Cette forme de diabète était auparavant connue sous le nom de « diabète non insulino-dépendant » ou « diabète de l'adulte » car elle survenait principalement chez les adultes, mais elle est maintenant de plus en plus fréquente chez les enfants.

- **Le diabète gestationnel** se produit pendant la grossesse et se caractérise par des niveaux de sucre dans le sang (hyperglycémie) supérieurs à la normale mais pas suffisamment élevés pour un diagnostic de diabète.

Les femmes qui développent un diabète gestationnel présentent un risque accru de complications pendant la grossesse et l'accouchement. De plus, la mère ainsi que ses enfants peuvent avoir un risque plus élevé de développer un diabète de type 2 plus tard dans la vie. Le diabète gestationnel est généralement diagnostiqué grâce à des tests prénataux plutôt qu'en se basant sur les symptômes rapportés.

En plus des trois principaux types de diabète, il existe des conditions de «prédiabète» dans lesquelles les niveaux de sucre dans le sang sont élevés mais pas encore dans la plage du diabète. Ces états sont importants car ils augmentent considérablement le risque de développer un diabète de type 2.

États intermédiaires de la glycémie (pré-diabète)

La tolérance au glucose diminuée (TGD), où les niveaux de sucre dans le sang sont supérieurs à la normale deux heures après avoir mangé, et la glycémie à jeun altérée (GJA), qui désigne une glycémie à jeun élevée mesurée après au moins 8 heures sans manger, sont des états intermédiaires entre la normale et le diabète. Les deux conditions présentent un risque élevé d'évolution vers le diabète de type 2, bien que cette progression puisse être prévenue.

Prévention

Le moyen le plus efficace de prévenir ou de ralentir le développement du diabète de type 2 est d'adopter des habitudes quotidiennes saines. Pour soutenir votre santé à long terme et réduire le risque de complications, envisagez d'adopter quelques choix de mode de vie simples et positifs.

- Assurez-vous d'un diagnostic précoce en faisant vérifier votre glycémie une fois par an par votre médecin traitant
- Soyez physiquement actif, en visant au moins 150 minutes d'activité modérée par semaine
- Suivez une alimentation équilibrée, en limitant le sucre et les graisses malsaines.
- Évitez de fumer pour soutenir votre santé générale.



Symptômes

Les symptômes du diabète peuvent apparaître soudainement. Dans le diabète de type 2, ils sont souvent légers et peuvent mettre de nombreuses années à devenir apparents.



Les symptômes les plus importants :

- avoir très soif
- avoir besoin d'uriner plus souvent que d'habitude
- vision floue
- fatigue
- perte de poids involontaire;

Avec le temps, le diabète peut endommager les vaisseaux sanguins du cœur, des yeux, des reins et des nerfs. En conséquence, les personnes atteintes de diabète courent un risque plus élevé de problèmes de santé graves tels que les crises cardiaques, les AVC et l'insuffisance rénale.

Le diabète peut également provoquer une perte de vision permanente (cécité) en raison de dommages aux vaisseaux sanguins des yeux. De plus, de nombreuses personnes diabétiques développent des problèmes aux pieds causés par des lésions nerveuses et une mauvaise circulation sanguine, ce qui peut entraîner des ulcères (plaies sur la peau ou les tissus qui ne se cicatrisent pas correctement et peuvent s'aggraver avec le temps) et, dans les cas graves, l'amputation.

Diagnostic et traitement

L'une des façons les plus efficaces de gérer le diabète est de maintenir des habitudes quotidiennes saines. Un diagnostic précoce peut être réalisé grâce à des tests sanguins de glycémie relativement peu coûteux.

Les personnes atteintes de **diabète de type 1** ont besoin d'insuline pour survivre. Certaines personnes atteintes de **diabète de type 2** peuvent également nécessiter des médicaments, tels que des injections d'insuline ou des antidiabétiques oraux, pour aider à contrôler leur glycémie.

En plus de la gestion de la glycémie, les personnes diabétiques prennent souvent des médicaments pour contrôler l'hypertension artérielle et réduire le risque d'autres complications.

Selon les besoins individuels, d'autres interventions peuvent être nécessaires pour traiter les effets liés au diabète, tels que :

- le traitement des ulcères du pied ;
- le dépistage et le traitement de l'insuffisance rénale ;
- des examens oculaires pour détecter la rétinopathie diabétique (qui peut entraîner la cécité).

Votre santé compte

Le diabète reste un défi majeur de santé publique dans le monde, mais grâce à de petits choix de vie cohérents, des bilans réguliers et une prise de conscience des symptômes, de nombreuses complications peuvent être évitées. En restant conscient des risques et en adoptant de petites mesures proactives pour des habitudes plus saines, chacun de nous peut jouer un rôle actif dans la protection de notre bien-être à long terme.

«Contrôlez votre taux de sucre dans le sang, gardez le diabète à distance !»