



## Dossier de Presse : Le diabète de type 2

(source : [www.prioritesantemutualiste.fr](http://www.prioritesantemutualiste.fr), le site prévention santé de la Mutualité Française)

### Pour vos questions de santé, Des réponses d'experts !

#### Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète est une maladie qui est caractérisée par un niveau trop élevé de sucre dans le sang et qui est due à des troubles dans la production de l'insuline ou dans son utilisation par l'organisme. Il existe deux types de diabètes : le diabète de type 1 touche les personnes jeunes, tandis que le diabète de type 2 apparaît après 50 ans.

Le diabète de type 2 est souvent déclenché par le surpoids ou l'obésité, mais aussi par la sédentarité ou encore l'hérédité. En agissant sur certains de ces facteurs, on peut empêcher le développement de la maladie. Celle-ci est le plus souvent discrète et sera dépister par des examens appelée glycémie.

Le traitement du diabète repose sur des recommandations alimentaires et d'hygiène de vie au besoin complétées par un traitement médicamenteux.

Le diabète de type 2 est un facteur de risque de nombreuses maladies cardio-vasculaires. Il peut aussi être à l'origine de néphropathie, de neuropathie ou encore de rétinopathie.

#### Quels sont les facteurs de risque du diabète de type 2 et comment le dépiste-t-on ?

**Le diabète de type 2 est souvent déclenché par le surpoids ou l'obésité, mais aussi par le manque d'activité physique ou encore l'hérédité. En agissant sur certains de ces facteurs, on peut empêcher le développement de la maladie. Celle-ci est le plus souvent discrète et sera dépister par des examens appelée glycémie.**

**Il existe plusieurs facteurs de risque :**

- le surpoids ou l'obésité,
- l'âge,
- le manque d'activité physique régulière,
- l'hypertension artérielle
- l'hérédité.

Il est possible de prévenir l'apparition du diabète de type 2 grâce à un mode de vie adapté :

- en ayant une alimentation équilibrée
- en pratiquant une activité physique régulière

Ces mesures pourront aussi avoir une influence sur l'hypertension artérielle qui sera mieux maîtrisée.

Le diabète de type 2 est une maladie silencieuse qui n'a pas de symptôme particulier.

Le dépistage du diabète de type 2 repose sur la mesure de la glycémie prescrite le plus souvent par votre médecin traitant, qui peut être réalisée :

- dans un laboratoire d'analyses médicales, grâce à une prise de sang (à jeun),
- à la maison ou chez le médecin grâce à un lecteur de glycémie qui permet de déterminer la glycémie à partir d'une simple goutte de sang prélevée au bout du doigt.

Un taux de glycémie à jeun supérieur à 1,26 g/l à deux reprises est un signe de diabète de type 2. Ce chiffre dépend toutefois de l'appareil utilisé, et doit être interprété en fonction des facteurs de risque et de l'état général de la personne. C'est pourquoi il faut toujours demander l'avis de son médecin.

## Surpoids et obésité

### L'essentiel



Le développement croissant du surpoids et de l'obésité, est un problème de santé publique du fait de la **morbidité**, et de la mortalité dont elle est responsable. Le surpoids et l'obésité infantile et juvénile sont également en progression. C'est ce qui a motivé les pouvoirs publics, en France, dans la mise en place d'une politique de prévention.

Le surpoids et l'obésité, quand ils sont majoritairement dus à des erreurs alimentaires, sont le résultat d'un apport nutritionnel supérieur aux dépenses d'énergie. Ils peuvent être à l'origine de maladies graves, comme les problèmes cardiaques, les diabètes, les cancers... Pour lutter contre l'obésité, il est conseillé de manger de tout dans des quantités adaptées, et de varier les aliments consommés. Les aliments et les préparations simples ont une composition plus facilement identifiable. Bien sûr, il est préférable de limiter les produits trop

gras, trop salés ou trop sucrés. Ceux-ci peuvent être le plaisir d'un repas festif mais au quotidien ils portent atteinte à la santé.

Enfin, la pratique quotidienne d'une activité physique, d'une durée égale à au moins 30 minutes de marche rapide par jour, est intéressante afin d'améliorer l'équilibre entre nos apports nutritionnels et nos dépenses... mais peut être aussi une source de moments agréables non négligeables.

## L'équilibre alimentaire en pratique

### L'essentiel



**Une alimentation équilibrée est une alimentation variée.** En effet, l'homme a besoin de consommer quotidiennement des macronutriments et des micronutriments pour assurer le bon fonctionnement de son organisme. Or, aucun aliment unique ne contient tous ces nutriments. Il est donc recommandé de manger des aliments différents, appartenant à chacun des groupes d'aliments, en quantité suffisante et variable, pour tenter de couvrir ses besoins nutritionnels.

**L'équilibre alimentaire se construit dans le temps**, sur une journée au minimum. Un groupe d'aliments, consommé en quantité insuffisante au cours d'un repas, pourra l'être en quantité supérieure au repas suivant par exemple, sans que ce "report" soit excessif. Ceci n'est toutefois pas valable pour les féculents. Ils doivent en effet être consommés à chaque repas. Un repas sans féculents peut induire un grignotage dans les heures qui suivent et/ou une consommation excessive le repas suivant puisque la personne aura très faim.

**Une alimentation équilibrée est adaptée aux besoins énergétiques de chaque personne.** Les besoins énergétiques et nutritionnels varient d'une personne à l'autre. Les besoins énergétiques et nutritionnels d'un sportif ne sont pas les mêmes que ceux d'une femme enceinte ou d'une personne âgée par exemple.

**Une alimentation équilibrée est un juste milieu** entre, d'une part, les apports amenés par les aliments et les boissons, et, d'autre part, les dépenses occasionnées par le fonctionnement de notre organisme, la thermorégulation et notre activité physique. Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) a été lancé en 2001 afin d'améliorer l'état de santé de la population en travaillant sur la composante majeure qu'est la nutrition. Le PNNS

a transcrit les recommandations de santé publique en 9 repères afin de guider notre alimentation au quotidien.

## L'activité physique : bouger pour rester en bonne santé

### L'essentiel



Que l'on soit peu actif voire inactif, il est recommandé de trouver les moyens de s'engager dans une démarche d'activité physique régulière. Des précautions notamment médicales sont nécessaires afin de ne pas augmenter les risques liés à certaines pratiques sportives. Ce qui suit aborde les questions à se poser avant de débiter une activité physique.

### Êtes-vous concerné par le manque ou l'absence d'activité physique régulière ?

**Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, la sédentarité est le quatrième facteur de risque de mortalité à l'échelle mondiale (6% des décès), après l'hypertension (13%), le tabagisme (9%) et le diabète (6%).**

Chaque individu, qu'il soit jeune, adulte, âgé, homme ou femme, avec ou sans problème de santé, bouge au quotidien ! Mais le fait-il de façon suffisante tous les jours et de la bonne manière ?

Pratiquer une **activité physique** est accessible à tous, mais adapter sa pratique en fonction de ses capacités et de ses envies n'est pas toujours facile.

Monter les escaliers sans être fatigué ou bien conserver sa souplesse malgré le fil des ans suppose d'entretenir ses **capacités physiques**.

L'activité physique régulière diminue le risque de cardiopathie coronarienne, d'accident vasculaire cérébral, de diabète de type 2, d'hypertension, de cancer du côlon, de cancer du sein et de dépression. Cela concerne donc tout le monde.

Quels sont les traitements du diabète de type 2 et à quels professionnels de santé doit-on s'adresser ?

**Le traitement du diabète repose sur des règles hygiéno-diététiques au besoin complétées par un traitement médicamenteux. C'est le médecin traitant en accord avec d'autres professionnels qui déterminera le traitement.**

Une fois que le diabète de type 2 est diagnostiqué, le patient a toujours la possibilité de changer l'évolution de la maladie en modifiant son comportement alimentaire et son hygiène de vie.

- Avoir une alimentation variée et équilibrée

Le sucre et les produits sucrés peuvent être consommés dans le cadre d'un repas. La quantité des graisses consommées est à diminuer et les matières grasses végétales sont à privilégier face aux matières grasses animales.

- Avoir une activité physique régulière

Bouger tous les jours : au moins de 30 minutes de marche rapide permettent l'amélioration de la glycémie.

**Un traitement médicamenteux** pourra être mis en place, si nécessaire, à base d' :

- antidiabétiques oraux sous forme de comprimés,
- injection d'insuline par un stylo injecteur ou une pompe.

C'est le médecin traitant, en collaboration avec un diabétologue et/ou une diététicienne et bien sûr le patient qui mettent en place une stratégie pour pouvoir changer l'évolution de sa maladie.

Le diabétologue est un endocrinologue, spécialisé dans la prise en charge du diabète. Il doit être consulté une fois par an pour faire un bilan complet de l'évolution de la maladie (bilan de diabétologie).

La diététicienne est une spécialiste de l'alimentation. Elle pourra guider le diabétique dans ses changements de comportement alimentaire en tenant compte de ses habitudes, de son environnement, de ses horaires ou encore de son budget.

Dans le cadre d'un suivi peuvent également intervenir des cardiologues, des podologues et des ophtalmologues...

**Quelles sont les complications du diabète de type 2 ?**

**Le diabète de type 2 est un facteur de risque de nombreuses maladies cardio-vasculaires. Il peut aussi être à l'origine de néphropathie, de neuropathie ou encore de rétinopathie.**

**Les maladies cardio-vasculaires :**

Un taux élevé de glucose dans le sang occasionne la coagulation sanguine et augmente le risque d'obstruction de vaisseaux sanguins près du cœur, au cerveau ou aux pieds (gangrène).

**La néphropathie**

Le tissu des reins est constitué d'une multitude de minuscules vaisseaux sanguins qui forment un filtre dont le rôle est d'éliminer les toxines et déchets du sang. Comme le diabète cause des troubles vasculaires, ces petits vaisseaux peuvent en être affectés au point d'entraîner une détérioration progressive des reins qui se manifestera par divers troubles, allant de l'insuffisance rénale à la maladie rénale irréversible.

### **La neuropathie**

Ce sont des affections qui touchent les nerfs et qui peuvent être douloureuses, quelle qu'en soit la cause. Les troubles du système nerveux se développent en raison d'une mauvaise circulation sanguine (donc d'un apport en oxygène insuffisant pour les nerfs) et du taux élevé de glucose, qui altère la structure des nerfs.

### **La rétinopathie**

Le diabète peut conduire à une détérioration progressive de la vision.

### **La sensibilité aux infections**

L'élévation de la glycémie et la fatigue dues au diabète rendent les diabétiques plus sensibles aux infections qui sont parfois difficiles à guérir. En outre, les troubles de la circulation sanguine peuvent avoir pour effet de ralentir le processus de cicatrisation après une blessure, ce qui peut causer des infections qui s'installent dans les plaies.

### **Le syndrome du pied diabétique**

L'association du risque de neuropathies, de problèmes sanguins et de sensibilité aux infections peut engendrer ce qu'on appelle le syndrome du pied diabétique. En effet, le patient peut perdre la sensibilité de son pied et ainsi un traumatisme bénin comme un ongle incarné ou une petite coupure peut s'infecter plus rapidement sans que celui-ci ne s'en rende compte et ce qui peut dégénérer et aboutir à de graves complications.

### **Quel est le suivi du patient atteint par un diabète de type 2 ?**

**C'est le médecin traitant qui organise la prise en charge et le suivi du diabète. C'est lui qui prescrit les glycémies pour suivre l'évolution de la maladie et des consultations spécialisées.**

#### **Les examens biologiques**

La glycémie peut être réalisée par la personne diabétique elle-même grâce aux appareils d'auto surveillance comme des lecteurs de glycémie.

Des examens sanguins peuvent être effectués régulièrement dans un laboratoire d'analyses médicales afin de doser :

- la glycémie à jeun et/ou après les repas
- l'hémoglobine glyquée (HBA1c) tous les 3 ou 4 mois, qui reflète l'équilibre des glycémies sur une durée plus longue que la glycémie à jeun
- la créatinine qui caractérise le fonctionnement des reins et son insuffisance éventuelle
- les lipides sanguins (cholestérol, triglycérides) sont vérifiés tous les ans.

Des examens d'urine seront réalisés tous les ans afin de voir le dosage de la micro-albuminurie pour vérifier le bon fonctionnement des reins.

#### **Les consultations spécialisées**

Des examens annuels auprès d'un cardiologue et/ou d'un ophtalmologiste afin de surveiller les éventuelles complications du diabète de type 2 :

- bilan de cardiologie : auscultation fine du cœur, électrocardiogramme, bilan sanguin plus approfondi si nécessaire ;
- bilan ophtalmologique : examen du fond de l'œil afin de dépister une rétinopathie.
- consultations spécialisées : diététique, podologique, etc.

Tous les deux ans pour la rétinopathie.

### Quelle est la prise en charge des soins ?

Le diabète fait partie des affections de longue durée (ALD) prises en charge à 100%.

Toutefois, les patients pris en charge en affection longue durée (ALD) ne sont pas exonérés de la participation forfaitaire de 1 euro lors de chaque consultation. Celle-ci est limitée à 50 euros par an et par personne.

Les patients doivent par ailleurs s'acquitter d'une franchise dont le montant est fixé à 0.5 euro par boîte de médicament et par acte d'auxiliaire médicale et à 2 euros par transport sanitaire.

Le montant annuel de cette franchise est fixé à 50 euro par assuré.