

## Le point sur le diabète en 6 questions

### Actualité scientifique

---



Selon la **Fédération Française des Diabétiques**, la France comptait **plus de 3 millions de personnes diabétiques en 2013**. Mais que savez-vous vraiment du diabète ? Nous vous proposons de faire le tour du sujet en 6 questions à travers l'interview du Pr. Paul VALENSI par le magazine Notre temps :

#### 1. Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète se caractérise par un excès de sucre dans le sang et donc **un taux de glucose (glycémie) trop élevé**. On parle de diabète lorsque la glycémie à jeun est égale ou supérieure à **1.26 g/l**, ou égale ou supérieure à **2 g/l à n'importe quel moment de la journée**. Cette hyperglycémie résulte d'un dysfonctionnement lié à une hormone : l'insuline. Alors que l'insuline est censée faciliter la pénétration du sucre dans les cellules (où il est stocké et transformé en énergie), elle échoue dans sa mission. Résultat, le sucre ne pouvant pénétrer dans les cellules, il s'accumule dans le sang.

#### 2. Quels sont les différents types de diabète ?

- **Le diabète de type 1** : touche **10 à 15% des diabétiques**. Appelé aussi **diabète insulino-dépendant**, il se caractérise par une production très insuffisante d'insuline. Il apparaît chez des **sujets jeunes**, et est dû à une destruction des cellules pancréatiques productrices d'insuline par l'organisme : on dit que le diabète 1 est une **maladie auto-immune**.
- **Le diabète de type 2** : touche de **85 à 90% des diabétiques**. Appelé aussi diabète insulino-résistant, il concerne **des sujets âgés de plus de 40 ans** en général, qui présentent une résistance à l'insuline puis une carence en cette hormone (insulinopénie). L'insuline ne parvient plus à réguler une glycémie beaucoup trop élevée et cette résistance épuise progressivement le pancréas qui finit par ne plus assurer une production suffisante d'insuline.

#### 3. Quelles sont les causes de cette maladie ?

**Surpoids, obésité, manque d'activité physique, sédentarité** constituent les principales causes du diabète en France. Le **surpoids** favorise l'insulino-résistance : les acides gras gênent l'action de l'insuline. **L'âge** est aussi un facteur causal : à partir de 35-40 ans il faut surveiller sa glycémie, car un diabète de type 2 peut se développer sans aucun symptôme. **L'hérédité** joue un rôle dans la transmission de ce type de diabète : lorsque l'un des deux parents est diabétique de type 2, le risque de transmission à la descendance est de l'ordre de 40 % et si les deux parents sont atteints, le risque s'élève à 70%.

#### 4. Quels sont les symptômes ?

Pour le **diabète de type 1** les symptômes sont très vite repérables : **soif intense, urines fréquentes et abondantes, amaigrissement rapide**, douleurs musculaires, vision troublée... Pour le **diabète de type 2**, certains de ces symptômes peuvent être présents et doivent bien sûr constituer une alerte mais parfois ils sont totalement absents. Très souvent, cette maladie est **découverte de manière fortuite à l'occasion d'une analyse de sang**.

#### 5. Comment établit-on le diagnostic ?

Le diagnostic est établi en **déterminant la glycémie lors d'une prise de sang**. Celle-ci doit être renouvelée quelques jours plus tard pour confirmer le diagnostic. Il existe aussi le **test de charge orale en glucose** : après une première prise de sang, une dose de 75g de glucose en solution est administrée oralement à la personne. Deux heures plus tard, une nouvelle prise de sang doit être effectuée. **Cela permet d'observer la tolérance de l'organisme au glucose**.

#### 6. Peut-on prévenir son apparition ?

**Pratiquer une activité physique régulière et manger de façon équilibrée sont les seules armes pour retarder la survenue du diabète**. Il faut ainsi adopter un mode de vie sain et équilibré, adapté à chaque âge, afin d'éloigner les facteurs de risque comme le surpoids et le manque d'activité physique. Si l'on présente un des facteurs de risque, un test de glycémie peut aider à établir un diagnostic et à agir dès le stade d'un pré-diabète caractérisé par une glycémie supérieure à 1.10 g/l à jeun.