



Mon diabète, parlons-en



Messages clefs à retenir

Agir précocement pour avoir un bon équilibre du diabète réduit les risques liés au diabète



Le diabète, c'est quoi ?

Élévation chronique du taux de sucre dans le sang (la glycémie) $\geq 1,26\text{g/l}$ à jeun, sur 2 bilans sanguins.

Un pancréas qui marche moins bien, une insuline qui agit mal

L'insuline, une hormone fabriquée par le pancréas, permet au sucre d'entrer dans les cellules. En cas de diabète :

- Le pancréas ne fabrique plus suffisamment d'insuline (= Insulinopénie)
- L'insuline agit mal (= Insulinorésistance)

Le sucre s'accumule dans le sang. La glycémie s'élève.

On distingue

- **Le diabète de type 1** : maladie auto-immune nécessitant, dès le début, un traitement sous insuline.
- **Le diabète de type 2** : le plus fréquent, il associe insulinorésistance (liée au surpoids) et insulinopénie.
- **Les diabètes secondaires** résultent d'une maladie (pancréatite, maladie génétique) ou de la prise de traitements.
- **Le diabète gestationnel** apparaît pendant la grossesse.

Le diabète, d'où ça vient ?

Le risque de développer un diabète peut être lié à :

- Héritéité
- Sédentarité
- Vieillessement
- Surpoids

Le diabète de type 2 peut être héréditaire, informez votre famille de ce risque et conseillez-lui le dépistage. Une hygiène de vie adaptée permet de prévenir le risque de diabète.

Mes notes

Comment améliorer mon état de santé et éviter les complications ?

Une maladie silencieuse ...

Toute élévation de la glycémie est à l'origine de complications :

- Vaisseaux : Infarctus, Accident Vasculaire Cérébral (AVC), artérite des membres inférieurs
- Œil : rétinopathie,
- Rein : Insuffisance rénale chronique,
- Pieds : risque de plaies (par perte de sensibilité = neuropathie) et artérite
-

Des examens prescrits par mon médecin

- Hémoglobine glyquée (HbA1C) : témoin de l'équilibre du diabète sur les 3 derniers mois.
- La fréquence et les objectifs à atteindre sont fixés par le médecin.
- Bilan biologique annuel : cholestérol (HDL, LDL), triglycérides, micro-albuminurie, créatinine ...
- Bilan cardiologique : surveillance du fonctionnement du cœur et des vaisseaux (tension artérielle, ...)
- Bilan ophtalmologique
- Examen annuel des pieds

Les piliers de l'équilibre du diabète :

- J'équilibre mon alimentation pour m'aider à stabiliser mes glycémies et garder ou viser un poids adapté.
- Je bouge tous les jours, et régulièrement
- Je connais et n'oublie pas mon traitement.

Les signes d'alerte, les identifier et réagir

- L'hypoglycémie : chute brutale de la glycémie responsable de sensations de malaise.
 - En cas d'hypoglycémie, je me resucré.
- L'hyperglycémie prolongée (taux de sucre $\geq 2,50$ g/l) : fatigue, soif intense, ...
 - En cas d'hyperglycémie, j'adapte mon traitement et/ou je consulte rapidement mon médecin.

Qui peut m'aider ?

- Les professionnels de santé de mon parcours :
- Les associations de patients :
-



Ce que je peux mettre en place

Mes ressources
Pour aller plus loin
