

VRAI/FAUX

Un diabète finit toujours par être traité avec des piqûres d'insuline.

Faux. Le recours à l'insuline après quelques années d'un diabète de type 2 est possible, mais pas systématique. Il est inutile tant qu'une bonne hygiène de vie et les comprimés suffisent à normaliser la glycémie.

Un enfant peut être atteint d'un diabète de type 2.

Vrai. On commence à voir apparaître des cas de diabètes non insulinodépendants chez les enfants, essentiellement aux États-Unis. En cause, le développement de l'obésité infantile associé à un manque d'activité physique.

Quand on est diabétique, il faut privilégier les aliments étiquetés « allégés ».

Vrai et faux. Ce type d'aliments est souvent allégé en sucres, mais pas toujours en matières grasses. Or, les apports en graisses doivent aussi être limités quand on a un diabète.

Il est interdit de manger du sucre quand on est diabétique.

Faux. Il faut en manger, mais dans des quantités raisonnables. Mieux vaut aussi le consommer en fin de repas, plutôt qu'au début ou en dehors!

Manger trop de sucreries peut rendre diabétique.

Vrai et faux. C'est l'excès de matières grasses et la sédentarité qui épuisent le pancréas. Mais les aliments sucrés, comme les pâtisseries, sont aussi souvent très gras.

Avec la Mutualité Française, la santé avance!

Premier mouvement social du pays, la Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours, elle se bat pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

Des mutuelles solidaires

Les mutuelles sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables. Au sein de la Mutualité Française, elles défendent le droit d'accès aux soins de qualité pour tous et ne pratiquent ni sélection ni discrimination. Prévention, accompagnement tout au long de la vie, orientation vers des soins de qualité...

Face aux aléas de la vie, les mutuelles se mobilisent pour répondre aux besoins de santé de leurs adhérents et de leur famille.

Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services de soins et d'accompagnement mutualistes s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent 2 000 services de soins et d'accompagnement, répartis dans toute la France. Forte du premier réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble cliniques, centres de santé, centres dentaires, centres d'optique, centres d'audition, pharmacies, établissements pour personnes âgées et handicapées, crèches..., la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française sur : www.mutualite.fr



Mutualité Française, la santé en toute confiance

Mieux connaître le diabète



Qualifié par l'Organisation mondiale de la santé de fléau du XXI^e siècle, le diabète touche déjà près de 3 millions de personnes en France, dont 800 000 ignorent leur état. Pour prévenir la maladie comme pour la traiter, tout commence par une bonne hygiène de vie (alimentation adaptée et exercice physique quotidien). Car, d'abord silencieuse, cette maladie expose ensuite à des risques de complications sévères.

→ Le diabète, c'est quoi ?

Le diabète se définit comme un **taux de sucre dans le sang (glycémie) excessif** : supérieur à 1,26 g/l. Une simple prise de sang suffit à le déterminer. Cette anomalie peut être liée à une sécrétion insuffisante ou à une mauvaise utilisation par le corps de l'insuline, hormone régulatrice de la glycémie.

Il existe deux principaux types de diabète :

Le type 1 est le plus rare (1 cas sur 10). Il est dit « juvénile » et commence le plus souvent avant 40 ans. C'est une maladie du système immunitaire qui détruit les cellules du pancréas synthétisant l'insuline. Son traitement nécessite des injections d'insuline (diabète insulino-dépendant). Les symptômes qui doivent y faire penser sont une soif intense, des urines abondantes, un amaigrissement, une grande fatigue.

Le type 2 apparaît souvent autour de la cinquantaine, mais aujourd'hui de plus en plus tôt. Il s'accompagne fréquemment d'un **excès de poids** (diabète dit « gras »). Dans la plupart des cas, il ne se manifeste par aucun symptôme et est découvert de façon fortuite.

Un troisième type de diabète peut apparaître pendant la grossesse. Dit « **gestationnel** », il n'est le plus souvent que transitoire mais peut nécessiter un contrôle régulier après la grossesse.

Quel que soit son type, un diabète peut à la longue abîmer le cœur, les vaisseaux, les reins, les yeux et les nerfs. Mais ces complications peuvent être évitées ou retardées par un traitement adapté, une bonne hygiène de vie et un suivi régulier.

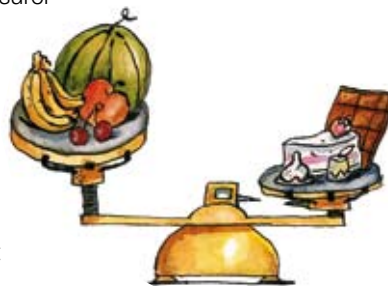
→ En prévention

Compter des diabétiques dans sa famille proche (père, mère, frère, sœur) augmente le risque de diabète.

Mieux vaut alors faire mesurer

sa glycémie tous les trois ans, à partir de 45 ans.

Une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, idéalement 30 minutes quotidiennes, permettent de réduire les risques.



→ Vivre avec

Mieux manger

Quand on est diabétique, il faut adopter une alimentation variée et équilibrée. Faire trois repas réguliers, réduire fortement les graisses et les produits sucrés, mais conserver les sucres lents (pâtes, riz, pain, légumes secs...) en quantité raisonnable, éviter les boissons alcoolisées et faire la part belle aux légumes et aux fruits.

Bouger

L'activité physique fait partie intégrante du traitement. Pour débiter, le plus simple consiste à marcher plus souvent. Si vous voulez pratiquer un sport, parlez-en à votre médecin. Il saura vous conseiller.

Arrêter de fumer

Le tabac augmente considérablement le risque de complications vasculaires du diabète.

Prendre des médicaments

Quand c'est nécessaire, le médecin prescrit des comprimés (antidiabétiques oraux), de l'insuline (stylo injecteur ou pompe), voire les deux.

→ Le suivi idéal

Si vous êtes diabétique, rendez-vous chez votre médecin tous les trois à quatre mois. Il vous examinera, prendra votre tension artérielle, vous pèsera, recherchera des complications et ajustera éventuellement votre traitement.

Des prises de sang régulières (hémoglobine glycosylée, glycémie, créatinine, cholestérol...) sont également nécessaires, ainsi que, une fois par an, un électrocardiogramme, un examen ophtalmologique et une analyse d'urine.

La surveillance de la glycémie par le diabétique lui-même à l'aide d'un petit appareil (petite piqûre au bout du doigt) est indispensable pour le diabète de type 1. Elle est utile pour le diabète de type 2.



POUR EN SAVOIR +

→ **Association française des diabétiques (AFD)**

Propose de nombreux services : revues d'information, service juridique et social, organisation de vacances pour les enfants... Tél. : 01 40 09 24 25, www.afd.asso.fr

→ **www.sousle7.com** : 7 pour 7 % d'hémoglobine glycosylée, un seuil à ne pas franchir pour les patients diabétiques. Ce site regroupe des informations pratiques, des témoignages de patients diabétiques et permet de tester ses connaissances sur la maladie.

→ « **Le guide gourmand du diabétique de type 2** », André Grimaldi et al., éditions Elsevier, 2005. Pratique et illustré, cet ouvrage aide le patient diabétique à maîtriser son alimentation grâce à des règles simples, et sans perdre le plaisir de manger.