



Diabète

**Entretenez votre
capital santé !**

www.ml.be

M
santé **L**

Contenu

Le diabète en bref	4
Qu'est-ce que le diabète ?	4
Différents types de diabètes	4
Diagnostic	6
Diabète de type 2	7
Origine	7
Complications	7
Test du risque	11
Adoptez de meilleures habitudes de vie	12
Idées reçues	13
Traitement	14
Une alimentation saine	14
Activité physique	18
Arrêter de fumer	18
Un poids sain	19
Examen physique	20
Médication	21
Plus d'informations	22



Introduction

Le nombre de personnes atteintes du diabète est en augmentation. On s'attend à ce que d'ici 2030, 1 adulte sur 10 soit atteint du diabète de type 2. Cette augmentation est principalement due au vieillissement de la population, à l'augmentation du nombre de personnes en surpoids ou obèses et à notre mode de vie pauvre en activités. Nous pouvons aussi expliquer en partie cette augmentation par un meilleur dépistage du diabète ainsi que des meilleurs soins.

Le développement du diabète de type 2 connaît une longue période sans symptômes clairs, pendant laquelle la maladie est souvent déjà présente sans que la personne ne s'en aperçoive. Souvent, le diagnostic du diabète de type 2 n'est donné au patient qu'après une complication. Mais il est justement important de dépister l'affection de manière précoce et de la traiter au mieux à cause des complications.

Le développement du diabète de type 2 peut être retardé et il est même possible de le prévenir en adoptant un mode de vie sain. Notre mode de vie a en effet une grande influence sur le développement du diabète de type 2. Un changement dans notre mode de vie (alimentation saine et suffisamment d'exercices physiques) est donc conseillé.

Découvrez sans tarder cette brochure pour davantage d'informations et de conseils pratiques.

Le diabète en bref

Qu'est-ce que le diabète ?

Dans des conditions normales

Notre organisme a continuellement besoin d'énergie pour assurer des processus indispensables tels que la respiration, les pulsations cardiaques et la régulation de la température. Nos cellules utilisent pour cela le glucose comme source d'énergie. Lorsque nous mangeons des aliments riches en glucides, la quantité de glucose dans le sang augmente. En même temps, le pancréas reçoit un signal pour libérer une hormone, l'insuline. L'insuline est nécessaire pour le transport du glucose et se charge de son absorption dans le sang par les cellules hépatiques, musculaires et graisseuses. C'est pourquoi le taux de glucose sanguin n'augmente pas trop après le repas. Notre organisme métabolise le glucose qui n'est pas immédiatement nécessaire comme source d'énergie en glycogène dans les cellules hépatiques et musculaires et en graisse dans les cellules graisseuses. Lorsque le glucose sanguin menace de chuter de façon trop importante, l'organisme retransforme les réserves de glycogène dans les cellules hépatiques en glucose, à l'aide de l'hormone glucagon.

Diabète

Le diabète est une maladie chronique

causant une sécrétion insuffisante d'insuline par le pancréas et/ou une insensibilité de l'organisme aux effets de l'insuline (= insulino-résistant). C'est pourquoi les diverses cellules corporelles absorbent trop peu de glucose et il en reste trop dans le sang, ce qui provoque une concentration de glucose dans le sang trop élevée ou une hyperglycémie.

Si l'organisme ne peut pas prélever lui-même le glucose dans le sang, il essaie d'en fournir aux cellules d'une autre façon (entre autres, par la dégradation des protéines et des graisses). Certains symptômes apparaissent alors comme une perte de poids anormale malgré un appétit normal, une miction régulière et abondante en combinaison avec une soif accrue et une bouche sèche, une vision trouble, une fatigue inexplicable, des fourmillements dans les mains ou dans les pieds, des infections difficiles à guérir et des démangeaisons des organes sexuels. Consultez toujours votre médecin si un de ces symptômes se manifeste.

Différents types de diabètes

Le diabète de type 1 est une maladie auto-immune. Cela signifie que le système immunitaire a détruit les cellules bêta pro-

ductrices d'insuline du pancréas, à cause de quoi l'organisme ne sécrète plus ou plus du tout d'insuline.

Etant donné que le corps ne produit plus d'insuline lui-même, il n'est possible de traiter cette forme de diabète qu'en en injectant quotidiennement dans le corps. De plus, avoir une alimentation adaptée à chaque personne et pratiquer suffisamment d'exercices physiques sont des éléments très importants.

Ce type de diabète survient généralement à un âge précoce (avant l'âge de 40 ans) et se développe la plupart du temps sur une courte période. Le diabète de type 1 affecte environ 10 % des personnes diabétiques. Toutes les causes de la maladie ne sont pas encore connues. Mais l'hérédité joue un rôle important.

Auparavant, **le diabète de type 2** apparaissait souvent chez les personnes âgées. C'est pourquoi nous appelions aussi ce diabète « le diabète de la maturité ». Actuellement, nous employons moins ce terme du fait que de plus en plus de jeunes personnes développent un diabète de type 2 suite à une augmentation



du surpoids et de l'obésité. Environ 90 % des diabétiques souffrent de diabète de type 2.

Chez les personnes atteintes de diabète de type 2, la production d'insuline est initialement toujours présente mais le fonctionnement au niveau des cellules est insuffisant. L'organisme transporte ainsi une quantité insuffisante de glucose du sang vers les cellules, maintenant de la sorte un taux élevé de glucose sanguin. Après un certain temps, la production d'insuline par le pancréas diminue et il devient encore plus difficile de contrôler le niveau de glucose dans le sang.

Le développement du diabète de type 2 se déroule lentement et il peut déjà être présent sans que la personne n'en soit consciente. Un laps de temps d'environ 5 à 7 ans s'écoule généralement avant que le diagnostic ne soit posé. Souvent, le diagnostic du diabète de type 2 n'est donné au patient qu'après une complication. Du fait de ce diagnostic « tardif », le taux élevé de glucose dans le sang peut déjà avoir causé des dégâts aux artères et aux vaisseaux sanguins, aux yeux, aux reins et aux nerfs. Une détection précoce est donc nécessaire afin de diminuer les risques de complications.

Le diabète de grossesse survient généralement après la 24^e semaine de grossesse, sous l'influence des changements hormonaux. Après l'accouchement, 9 femmes sur 10 retrouvent à nouveau un taux normal

de glucose dans le sang. Cependant, le diabète de grossesse est un signal d'alarme important émis par le corps car 50 % des cas de diabète de grossesse évoluent dans les 5 à 10 ans vers un diabète de type 2. Les femmes qui ont souffert d'un diabète de grossesse ont donc tout intérêt à passer des tests de dépistage chaque année auprès de leur médecin généraliste afin de déceler le diabète à temps.

Diagnostic

Le diagnostic du diabète est réalisé par l'analyse du taux de glucose dans le sang à jeun.

Un taux de glucose normal est toujours inférieur ou égal à 100 mg/dl. Lorsque la valeur à jeun est supérieure ou égale à 126 mg/dl, nous parlons de diabète. En cas de valeurs entre 100 et 125 mg/dl, c'est incertain et nous parlons de tolérance au glucose perturbée. Dans ce cas, un test de tolérance au glucose peut apporter une certitude.

Les personnes qui ont une tolérance au glucose anormale courent un risque plus important de contracter des maladies cardiovasculaires. Un changement de style de vie peut ralentir ou prévenir le développement du diabète chez ces personnes.

Diabète de type 2

Origine

Divers facteurs sont à l'origine de l'apparition du diabète de type 2.

Vous courez plus de risques de développer un diabète de type 2 si un ou plusieurs de ces facteurs sont présents :

- hérédité : un membre de votre famille au 1er degré (parents, frères ou sœurs) souffre de diabète de type 2 ;
- une glycémie élevée par exemple, pendant un contrôle de routine ;
- surpoids ou obésité ($IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$) avec un tour de taille moyen de plus de 94 cm pour les hommes et de 80 cm pour les femmes ;
- dyslipidémie (= troubles des échanges gras) : HDL $< 35 \text{ mg/dl}$ et/ou triglycérides $\geq 250 \text{ mg/dl}$;
- hypertension ($\geq 140/90 \text{ mm Hg}$) ;
- mauvaises habitudes alimentaires : peu d'aliments riches en fibres et beaucoup de graisses saturées ;
- mode de vie sédentaire : souvent assis et peu d'exercices physiques ;
- tabagisme ;
- âge avancé ($> 65 \text{ ans}$) ;
- diabète de grossesse ;
- poids à la naissance $> 4,5 \text{ kg}$ pour l'un des enfants ;
- origine ethnique : par exemple origine turque, marocaine et surinamaïenne.

Certains de ces facteurs sont impossibles à contrôler. Mais d'autres aspects, comme une alimentation saine et une activité physique suffisante, peuvent aider à prévenir l'apparition de la maladie.

Si le test de risque de cette brochure (p. 11) démontre que vous courez un risque élevé, consultez votre médecin.

Complications

Des complications peuvent se manifester en cas de diabète non traité et de contrôle insuffisant, ce qui entraîne un dérèglement de longue durée du taux de glucose sanguin.

Les complications peuvent être soudaines ou chroniques.

Pour prévenir les complications, de bonnes valeurs de glucose dans le sang, des contrôles réguliers, un mode de vie sain et (si nécessaire) un traitement à temps, sont indispensables.

Les personnes souffrant de diabète doivent se rendre chaque année chez leur médecin afin de détecter d'éventuelles complications. Si elles sont dépistées à temps, il est possible de combattre leur évolution.

Les complications soudaines surviennent lorsque le taux de glucose dans le sang est significativement trop bas ou trop haut. Dans ce cas, on parle respectivement d'hypo- et d'hyperglycémie.

Plusieurs facteurs peuvent influencer le taux de glucose sanguin, comme la nourriture, les boissons, le sport, le stress, les émotions ou les médicaments par exemple.

Ce sont surtout les hyperglycémies qui peuvent provoquer des complications chroniques. Il est donc nécessaire de tenter d'avoir un taux de glucose dans le sang correct. C'est pourquoi vous devez contrôler régulièrement votre taux de glucose dans le sang.

Vous trouverez plus d'explications concernant l'hypo- et l'hyperglycémie dans le tableau à côté.

Les complications chroniques sont souvent à la base du diagnostic de diabète de type 2. Des années d'hyperglycémie affectent les organes, les tissus corporels, les vaisseaux sanguins et les nerfs. Les principales complications surviennent au niveau des artères, des vaisseaux sanguins, des yeux, des reins, des nerfs et des pieds. Vous pouvez retarder ou éviter les complications de longue durée en contrôlant le taux de glucose sanguin et en adoptant un style de vie sain.

Artères et vaisseaux sanguins

Dans des circonstances normales, les artères fournissent du sang oxygéné aux tissus. Le diabète touche les vaisseaux sanguins, provoquant l'apparition plus rapide de dégâts et l'agglutinement des lipides sur les parois. Finalement, les artères rétrécissent et s'obstruent (= artériosclérose). Ainsi, le trans-

port du sang oxygéné est mis en péril, ce qui entraîne une arrivée moindre d'oxygène dans certains organes et le vaisseau peut finalement se boucher totalement, ce qui peut provoquer un infarctus.

Yeux

Des problèmes oculaires constituent souvent la première complication chronique chez les diabétiques. Presque la moitié des personnes atteintes de diabète de type 2 rencontre des problèmes oculaires lors du diagnostic.

Les problèmes oculaires sont consécutifs à des altérations de la rétine. Ils surviennent parce que de petits vaisseaux sanguins commencent à suinter, ce qui entraîne du liquide dans la rétine et les vaisseaux se bouchent. A ce moment-là, la rétine reçoit le stimulus de créer de nouveaux vaisseaux sanguins. Ces derniers sont de mauvaise qualité et éclatent facilement, ce qui engendre de nouveaux saignements. Si vous ne vous faites pas soigner à temps, des cicatrices pouvant limiter fortement la vue, et finalement rendre aveugle, apparaissent dans l'œil. Cette altération de la rétine ou rétinopathie diabétique est la cause principale de cécité chez les adultes. Un traitement précoce de la rétinopathie diabétique peut freiner ou stabiliser l'évolution dans plus de la moitié des cas. Un examen annuel chez un oculiste est donc conseillé. Si vous souffrez de problèmes de vue, tels qu'une vision trouble, double ou une perception de taches flottantes, informez-en votre médecin.

	Hypoglycémie	Hyperglycémie
Valeur glucose dans le sang	< 60 mg/dl	> 250 mg/dl
Causes	<ul style="list-style-type: none"> - trop d'insuline - manger trop peu ou trop tard - plus d'activités physiques que d'habitude - boire trop d'alcool 	<ul style="list-style-type: none"> - trop peu d'insuline - trop manger - moins d'exercices physiques que d'habitude - stress - maladie
Symptômes	<ul style="list-style-type: none"> - humeur changeante - maux de tête - fatigue - pâleur - sensation de faim - transpiration - mauvaise vue - nausées - tremblements 	<ul style="list-style-type: none"> - urines fréquentes - soif - bouche sèche ou visqueuse - perte d'appétit - somnolence - fatigue - perte de poids
Solutions	<ul style="list-style-type: none"> - contrôlez votre taux de glucose dans le sang - prenez des « glucides rapides », comme 1 petit verre d'une boisson sucrée (PAS de light) ou 3 à 4 sucres en morceaux ou du glucose. - Contrôlez votre taux de glucose dans le sang à nouveau après 15 minutes. Si le taux de glucose dans le sang est toujours trop bas, avalez une seconde portion de glucides rapides. En fonction du traitement médicamenteux visant à réduire le taux de sucre dans le sang et du moment du prochain repas, il est parfois nécessaire de prendre des glucides à effet différé. Discutez-en avec votre médecin. - en cas de perte de conscience, quelqu'un doit vous injecter du glucagon. Il s'agit d'une substance qui provoque un apport de glucose supplémentaire rapide dans votre sang. 	<ul style="list-style-type: none"> - contrôlez votre taux de glucose dans le sang - buvez beaucoup (sans sucre) : minimum 2 litres - continuez de prendre vos médicaments - en cas de persistance des symptômes, contactez votre médecin

Reins

Lorsque le glucose dans le sang est trop élevé pendant longtemps, les vaisseaux sanguins et les tissus des muscles peuvent s'abîmer (= la néphropathie). De ce fait, on retrouve de l'albumine dans les urines. D'abord en petites quantités (= micro-albumine) et en plus grandes quantités (= macro-albumine) en cas d'affection plus sévère. Finalement, les vaisseaux sanguins s'obstruent et les reins ne pourront plus suffisamment éliminer les substances nocives.

Ces lésions rénales ont une évolution insidieuse. Vous ne remarquez pas immédiatement que le fonctionnement des reins s'affaiblit. Les symptômes ne sont visibles que lorsque leur fonctionnement a déjà fortement décliné.

Nerfs

Régulièrement, un taux important de glucose dans le sang peut avoir une influence sur les nerfs (= la neuropathie). Les longs trajets de nerfs sont plus fragiles que les plus courts ; c'est pour cette raison que les conséquences sont plus rapidement visibles dans les pieds. Les symptômes sont : démangeaisons, picotements, irritations, sensations de brûlure et perte de sensibilité. Les problèmes dépendent des nerfs touchés et du degré auquel ils sont atteints. Les problèmes peuvent survenir aux pieds et aux mains, mais aussi aux organes.

Vous souffrez de tels problèmes ? Contactez votre médecin et tentez d'avoir un taux optimal de glucose dans le sang.

Pieds

15 % des personnes souffrant de diabète développent un pied diabétique. Une légère plaie peut déjà provoquer de graves problèmes.

Souvent, un taux important de glucose dans le sang abîme les nerfs. Cela peut mener à une diminution de sensibilité dans les pieds, ce qui fait que l'on sent moins ou plus du tout la chaleur ou la douleur dans les pieds. Vous remarquez ainsi moins les blessures de sorte que le risque d'inflammation augmente.

S'il y a un rétrécissement des vaisseaux sanguins, le sang ne peut plus circuler de manière optimale et la guérison des blessures est plus difficile. Avertissez donc votre médecin si vous présentez les symptômes suivants : une sensation de brûlure ou de froid, des crampes fréquentes, une sensation de picotement, une sensation d'apathie, les pieds très secs.

Pour éviter les problèmes aux pieds, il est conseillé de tenir compte des points suivants :

- maintenez vos pieds propres et secs ;
- portez toujours des chaussures de bonne qualité et des chaussettes sans coutures ;
- inspectez quotidiennement vos pieds à la recherche d'éventuels changements : pieds gonflés, blessures, cloches, etc. ;
- en cas de problèmes aux pieds, consultez un podologue ou une pédicure.

Consultez immédiatement votre médecin si vous constatez un de ces symptômes.

Test du risque

Grâce au test du risque ci-dessous, vous pouvez découvrir quel est votre risque de développer le diabète.

Quel âge avez-vous ?

- moins de 45 ans (0 point)
- entre 45 et 54 ans (2 points)
- entre 55 et 64 ans (3 points)
- plus de 64 ans (4 points)

Quel est votre indice de masse corporelle (IMC) ? Vous pouvez le calculer comme suit : votre poids (en kg) divisé par votre taille (en mètre) au carré.

- moins de 25 kg/m² (0 point)
- entre 25 et 30 kg/m² (1 point)
- plus de 30 kg/m² (3 points)

Quel est votre tour de taille moyen ?

Vous pouvez mesurer celui-ci à l'aide d'un mètre ruban depuis le dessous de votre côte inférieure et environ 2 cm au-dessus de votre nombril.

HOMMES

- moins de 94 cm (0 point)
- entre 94 et 102 cm (3 points)
- plus de 102 cm (4 points)

FEMMES

- moins de 80 cm (0 point)
- entre 80 et 88 cm (3 points)
- plus de 88 cm (4 points)

Pratiquez-vous au moins 30 min d'exercice par jour ? (au travail, chez vous, ou pendant votre temps libre)

- oui (0 point)
- non (2 points)

Mangez-vous des légumes et des fruits tous les jours ?

- oui (0 point)
- non (2 points)

Avez-vous déjà pris des médicaments contre l'hypertension ?

- oui (2 points)
- non (0 point)

A-t-on déjà diagnostiqué une glycémie élevée ? (par exemple, pendant un contrôle de routine, pendant une grossesse)

- oui (5 points)
- non (0 point)

Des membres de votre famille souffrent-ils de diabète (type 1 ou 2) ?

- oui, parent(s), frère(s), sœur(s), enfant(s) (5 points)
- oui, grand(s)-parent(s), oncle(s), tante(s), neveu(x), nièce(s), cousin(es) (3 points)
- non (0 point)

Score final :points

Vous avez moins de 7 points

Le risque de diabète est faible mais pas inexistant. Parmi ce groupe, environ 1 personne sur 100 deviendra diabétique.

Vous avez entre 7 et 11 points

Le risque de diabète est modéré. Parmi ce groupe, environ 1 personne sur 25 deviendra diabétique.

Optez pour un mode de vie sain.

Vous avez entre 12 et 14 points

Le risque de diabète est moyen. Parmi ce groupe, environ 1 personne sur 6 deviendra diabétique.

Consultez votre médecin pour analyser votre sang et adaptez votre style de vie.

Vous avez entre 15 et 20 points

Le risque de diabète est élevé. Parmi ce groupe, environ 1 personne sur 3 deviendra diabétique.

Consultez votre médecin pour analyser votre sang et adaptez votre style de vie.

Vous avez plus de 20 points

Le risque de diabète est dangereusement élevé. Parmi ce groupe, 1 personne sur 2 deviendra diabétique.

Consultez votre médecin le plus rapidement possible pour analyser votre sang et adaptez votre style de vie immédiatement.

Source : « Diabetes Liga »

Adoptez de meilleures habitudes de vie

Si le résultat de ce test du risque démontre que vous courez un risque élevé de développer le diabète, il est nécessaire de consulter votre médecin. Ce dernier vérifie à l'aide d'un test sanguin si votre glycémie a augmenté.

Plus vite le diabète est dépisté, plus vite la maladie peut être traitée et plus les complications peuvent être évitées.

Contrairement au diabète de type 1, le diabète de type 2 est une affection dont vous pouvez influencer le développement. Le surpoids et un mode de vie sédentaire sont en effet des facteurs qui peuvent amplifier le risque de souffrir du diabète de type 2. Un mode de vie sain et une alimentation saine ainsi que suffisamment d'exercices physiques permettent de prévenir le diabète de type 2 ou de retarder son développement.

Idées reçues

Les diabétiques ne peuvent pas manger de sucre.

Faux. Avant, le traitement à l'insuline était moins efficace, raison pour laquelle les médecins recommandaient d'exclure le sucre de l'alimentation. Aujourd'hui, un diabétique peut manger du sucre avec modération. Le sucre fait grimper le taux de glucose dans le sang, c'est pourquoi vous devez toujours prendre en compte la quantité de glucides ingérés et y faire correspondre le mieux possible les injections d'insuline ou les hypoglycémifiants.

Le logo « sans sucre » signifie que les producteurs n'ont pas ajouté de sucre aux produits alimentaires. Ces produits peuvent cependant encore contenir des sucres naturels (par exemple le sucre des fruits) ou être édulcorés avec des édulcorants non sucrés (par exemple du sorbitol). C'est pourquoi il faut toujours lire attentivement l'étiquette sur l'emballage.

Seules les personnes en surpoids ou obèses sont diabétiques.

Faux. Les personnes en surpoids ou obèses courent un risque plus important de développer le diabète de type 2, mais d'autres facteurs (tels que l'hérédité) jouent un rôle important. Le surpoids ou l'obésité ne sont pas nécessairement la cause du diabète. Ainsi, il y a des personnes en surpoids qui ne souffrent pas du diabète de type 2 et certaines personnes atteintes de diabète de type 2 ne sont pas en surpoids.

Les diabétiques ne peuvent pas faire de sport.

Faux. Faire de l'exercice constitue une partie importante du traitement et de la prévention du diabète de type 2. L'exercice physique a une influence positive sur l'organisme des personnes diabétiques.

Les diabétiques qui font du sport doivent tenir compte de certains facteurs, comme le taux de glucose sanguin avant l'activité physique, la mesure dans laquelle la personne est habituée à l'effort, l'intensité et la durée de l'effort et le temps entre le dernier repas et l'effort. Il est donc nécessaire d'effectuer soi-même des contrôles réguliers et cela tant avant qu'après le sport ! Il est préférable d'en discuter avec votre médecin traitant.

Traitement

Le traitement du diabète de type 2 vise à :

- maintenir le taux de glucose dans le sang sous contrôle ;
- conserver ou arriver à un poids correct ;
- détecter à temps les complications et les traiter.

Le mode de vie joue ici un rôle très important. Un poids sain, une alimentation saine et suffisamment d'exercices physiques peuvent retarder le développement du diabète de type 2 et même souvent le prévenir. Le traitement du diabète de type 2 doit cependant également aider à réduire les facteurs qui augmentent le risque de souffrir de cette maladie. Par exemple : le tabagisme, le surpoids ou l'obésité, l'hypertension et le syndrome métabolique (= syndrome d'insulino-résistance). Une bonne régulation du taux de glucose dans le sang est très importante pour les personnes atteintes de diabète de type 2, mais le traitement de ces facteurs en vue de prévenir des complications est au moins tout aussi important.

Mieux vaut prévenir que guérir ! C'est pourquoi le traitement du diabète de type 2 vise :

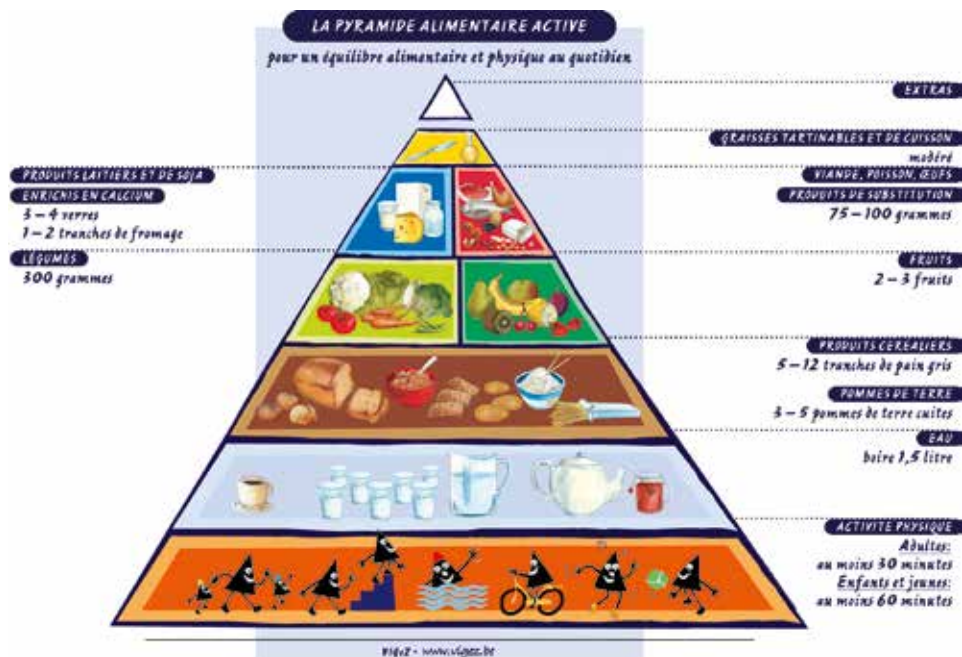
- une alimentation saine ;
- suffisamment d'exercices physiques ;
- l'arrêt tabagique ;
- un poids sain ;
- un examen régulier chez le médecin ;
- un traitement médical.

Une alimentation saine

L'alimentation joue un rôle très important dans le traitement du diabète de type 2. Mais contrairement à avant, il n'est plus nécessaire d'adopter un régime strict et sans sucre. Vous souffrez du diabète de type 2 ? Dans ce cas, vous devez opter comme tout le monde pour une alimentation saine et variée. Vous devez tout de même faire plus attention aux glucides et aux lipides. Un diététicien vous soutiendra et vous donnera des conseils diététiques personnalisés.

Nous composons l'alimentation sur base de la pyramide alimentaire active. Celle-ci présente visuellement les aliments qui entrent dans le cadre d'une alimentation saine. Dans une alimentation saine et équilibrée, aucun aliment n'est donc interdit, mais il faut manger chaque jour des éléments de chaque groupe et dans les bonnes proportions, une quantité importante des grands groupes, moins des petits groupes et une consommation modérée des aliments du groupe restant.

La pyramide alimentaire active est constituée d'une base d'activité physique et de huit groupes alimentaires.



Buvez chaque jour au moins 1,5 l d'eau. En cas d'efforts importants ou par grandes chaleurs, vous devez boire davantage. Vous pouvez boire du café, du thé, du bouillon maigre, des jus de légumes, des jus de fruits non sucrés et des boissons rafraîchissantes light pour changer mais préférez toujours l'eau.

Les pommes de terre et les produits céréaliers sont, en raison de leur apport en glucides complexes, vitamines, minéraux et fibres alimentaires, nécessaires lors de tous les repas. Choisissez de préférence des produits à base de céréales complètes comme du pain gris, des pâtes et du riz

complets. Ces aliments permettent d'être rassasié plus longtemps et contiennent davantage de fibres alimentaires et de vitamines.

Chaque jour, un adulte devrait manger entre 3,5 et 5 pommes de terre et entre 5 et 12 tranches de pain.

Pour les pommes de terre, préférez des préparations pauvres en graisses, comme des pommes de terre cuites à l'eau, à la vapeur ou de la purée préparée avec du lait écrémé et des épices. Il est préférable de ne manger des frites et des croquettes qu'une fois tous les 15 jours étant donné leur taux élevé en lipides. Ne remplacez les pommes de terre que de temps en temps par des

pâtes ou du riz car ceux-ci contiennent presque deux fois plus de calories que la même portion de pommes de terre cuites à l'eau.

Les légumes et les fruits contiennent de très nombreux nutriments essentiels (fibres alimentaires, vitamines et minéraux) et constituent par conséquent un élément indispensable dans notre alimentation quotidienne. Ici aussi, n'oubliez pas de varier et il est important de manger tant des légumes que des fruits en raison de leur diversité en nutriments. Il est recommandé de consommer quotidiennement 300 grammes (12 cuillères à soupe) de légumes et 2 à 3 fruits. Les glucides des fruits ont une influence sur le taux de glucose dans le sang. Vous ne pouvez donc pas en manger à volonté. Choisissez de préférence des légumes frais ou des légumes surgelés sans sauce. Les légumes crus constituent, tout comme les fruits frais, un en-cas idéal. Vous pouvez manger des fruits frais en guise de dessert sain.

Le lait, les produits laitiers et les produits au soja enrichis au calcium sont une source importante de protéines, de vitamines et de minéraux tels que le calcium, la vitamine B12 et la vitamine D. Il est recommandé de boire chaque jour 3 à 4 verres de lait et de manger 1 à 2 tranches de fromage afin de couvrir les besoins en calcium. Préférez du lait écrémé à du lait demi-écrémé et préférez également les produits laitiers maigres.

Le fromage contient beaucoup de graisses saturées. Préférez donc les fromages maigres, qui portent les mentions 20+ ou 30+.

La viande, le poisson, les œufs et les produits de substitution sont une source importante de protéines. Étant donné que notre besoin journalier en protéine est de seulement 10 % de notre besoin total en énergie, la recommandation est de n'en manger que 75 à 100 grammes quotidiennement. Soyez donc attentif à la taille des portions et choisissez de préférence des viandes maigres, comme le beefsteak, les mignonnettes de porc, le blanc de poulet et de dinde. Ces dernières contiennent moins de graisses saturées et sont donc meilleures pour notre santé.

Remplacez la viande par du poisson deux fois par semaine. Le poisson contient principalement des graisses importantes. Alternez toujours entre les poissons gras (saumon, thon, hareng et maquereau) et les poissons maigres (cabillaud, églefin, merlan et raie).

Les substituts de viande peuvent être une alternative valable pour la viande, à condition qu'il y ait une bonne combinaison entre les produits d'origine végétale. Des exemples de substituts de viande sont les noix, les légumineuses, le tofu, le tempeh, le seitan et le Quorn®.

Enfin, vous pouvez manger un œuf de temps en temps pour varier les plaisirs.

Les matières grasses à tartiner et les matières grasses culinaires sont immanquables dans une alimentation saine, car elles contiennent des acides gras essentiels ainsi que des vitamines liposolubles. Consommez cependant les matières grasses avec modération. Une pointe de couteau de matière grasse à tartiner par tranche de pain et une cuillère à soupe de graisse à cuire par personne par repas chaud sont déjà suffisantes. Choisissez de préférence des graisses à tartiner et de cuisson qui contiennent peu de graisses saturées (elles sont molles ou ramollissent à température ambiante). Les huiles, à l'exception de l'huile de coco, contiennent peu de graisses saturées. Utilisez aussi des techniques de cuisson pauvres en graisse, telles que la grillade, la cuisson vapeur, le pochage ou le wok.

La pointe de la pyramide alimentaire active est composée du **groupe restant**. Aucun des aliments qui appartiennent au groupe restant (gâteaux, pâtisseries et autres sucreries mais également chips, sauces, plats préparés et boissons alcoolisées) n'est essentiel dans une alimentation saine. Ils n'apportent pas de nutriments essentiels, mais seulement beaucoup d'énergie. Limitez donc la consommation de ces aliments. L'alcool contient en outre beaucoup de calories et diminue le taux de glucose dans le sang (surtout quand vous buvez de l'alcool sur un estomac vide).



CONSEILS

- Mangez à horaires réguliers.
- Ne passez jamais un repas.
- Buvez suffisamment. Préférez toujours des boissons non sucrées.
- Optez pour des produits complets.
- Mangez suffisamment de fruits et légumes.
- Optez pour des produits laitiers maigres.
- Préférez des viandes maigres et remplacez régulièrement la viande par du poisson.
- Choisissez des graisses à tartiner et à cuire avec une composition d'acides gras correcte et pauvres en acides gras saturés.
- N'utilisez pas trop de sel. Dans le cadre d'une alimentation saine et variée, il y a naturellement assez de sel, n'en rajoutez donc pas.
- Ne consommez pas trop d'aliments du groupe restant.
- Ne consommez pas trop d'alcool.
- Les « produits sans sucre » ou les « produits pour diabétiques » contiennent moins de sucre mais souvent plus de lipides que les produits normaux. Lisez donc toujours bien l'étiquette et comparez.

Activité physique

Faire des exercices physiques quotidiens présente un tas de bénéfices pour la santé et est important dans le cadre du traitement du diabète :

- vous obtenez et maintenez un poids sain ;
- l'insuline agit mieux ;
- le taux de glucose sanguin diminue étant donné que votre corps enlève plus facilement le glucose du sang ;
- les vaisseaux et artères sont en meilleur état ;
- la tension artérielle reste bonne ;
- une meilleure composition physique : plus de muscles et moins de masse grasseuse ;
- plus de résistance et de force.

Bougez tous les jours et faites-en autant que possible une habitude. Essayez d'intégrer l'exercice physique dans votre vie de tous les jours : faire le ménage, travailler au jardin, aller faire les courses à pied ou à vélo, prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, etc. De préférence, bougez au moins une demi-heure par jour. Il ne faut pas forcément le faire en une seule fois : de petites périodes réparties sur la journée constituent la solution idéale. Par exemple, 3 fois d'au moins 10 minutes ou 2 fois 15 minutes. Respectez toujours les signaux que vous envoie votre corps et augmentez la durée des exercices pas à pas.



Arrêter de fumer

Si une personne fume, son organisme ne réagit plus bien à l'insuline, ce qui engendre l'augmentation du glucose sanguin et l'éventuelle apparition du diabète de type 2. Les fumeurs diabétiques ont deux fois plus de risques de développer des maladies cardiovasculaires que les non-fumeurs. Chez la personne qui arrête de fumer, le taux de glucose dans le sang s'améliore et le risque de souffrir du diabète et de ses complications diminue. En outre, le risque de souffrir de maladies cardiovasculaires se

réduit et la tension et le taux de cholestérol baissent.

Arrêter de fumer est donc bénéfique pour votre santé, mais ce n'est pas facile. Lorsque vous décidez d'arrêter de fumer, il est important que vous le vouliez vraiment. Le sevrage tabagique ne fonctionne en effet que lorsque vous êtes à l'origine de la décision. Naturellement, le sevrage tabagique exige des efforts, mais la chance de réussite augmente en choisissant le bon accompagnement et soutien.

Un poids sain

Le surpoids et l'obésité, et principalement la graisse au niveau du ventre, augmentent le risque de diabète de type 2. Le surpoids fait que le corps réagit moins bien à l'insuline. De plus, il peut provoquer une hypertension et un taux de cholestérol élevé, ce qui induit un plus grand risque de complications.

Avoir un poids sain améliore le taux de glucose dans le sang, fait baisser la tension et le taux de cholestérol et diminue le risque de complications. Perdre 5 à 10 % de votre poids est déjà positif et améliore la sensibilité à l'insuline. Maigrir de seulement quelques kilos semble être une petite chose mais c'est ce qui vous apporte le plus de chances de succès. Vous atteignez ainsi un poids plus sain et pourrez le maintenir. La meilleure manière d'atteindre un poids sain est une combinaison d'une alimenta-

tion saine et de suffisamment d'exercices physiques.

Pour vérifier si un adulte a un poids sain, on peut avoir recours à l'**indice de masse corporelle (IMC)**. Pour les enfants, il faut utiliser d'autres valeurs. L'IMC exprime le rapport entre le poids et la taille. Vous pouvez le calculer comme suit : votre poids (en kg) divisé par votre taille (en mètre) au carré.

Utilisez les valeurs suivantes pour déterminer si votre IMC est bon :

IMC (en kg/m ²)	Interprétation
< 18,5	Poids insuffisant
18,5 – 24,9	Poids normal
25 – 30	Surpoids
> 30	Obésité

Outre un poids sain, l'endroit où se logent les kilos superflus a également une importance. Une personne avec un bon IMC, mais avec beaucoup de graisse au niveau du ventre a en effet plus de risques de souffrir de maladies chroniques, parmi lesquelles le diabète.

Vous pouvez déterminer la quantité de graisse au niveau du ventre en mesurant le **tour de taille**. Les enfants sont encore en croissance et ont une constitution physique différente. C'est pourquoi nous ne pouvons pas utiliser le tour de taille pour ce groupe d'âge.

Mesurez votre tour de taille, à l'aide d'un mètre ruban, juste en dessous de la dernière côte et environ deux centimètres au-dessus du nombril. Veillez à tenir le mètre ruban parallèlement au sol et à ne pas presser votre peau.

Utilisez les valeurs suivantes pour déterminer si votre tour de taille est idéal :

Tour de taille moyen (en cm) hommes	Tour de taille moyen (en cm) femmes	Interprétation
< 94	< 80	Pas de risque accru
94 - 102	80 – 88	Risque légèrement accru
> 102	> 88	Risque accru

Avec l'IMC, le tour de taille est un excellent moyen de surveiller votre risque de développer des maladies. En mesurant vous-même votre IMC et votre tour de taille moyen, vous avez déjà une idée du caractère sain ou non de votre poids, mais seul un spécialiste (médecin) pourra vous fournir l'accompagnement nécessaire.

Examen physique

Outre le contrôle par soi-même, il est nécessaire de se rendre régulièrement en consultation chez votre médecin. Un examen physique tous les trois mois minimum est

conseillé. Pendant cet examen physique, le médecin mesure toutes sortes de valeurs, comme le taux de glucose dans le sang, la tension et le cholestérol.

Le taux de glucose dans le sang

Le taux de glucose dans le sang à jeun doit se situer entre 80 et 100 mg/dl. Votre médecin fixe les valeurs que vous devriez personnellement atteindre.

L'HbA_{1c} ou hémoglobine glyquée indique si votre taux de glucose dans le sang a été contrôlé correctement pendant une certaine période.

L'HbA_{1c} est de l'hémoglobine à laquelle du glucose s'est fixé. Plus il y a de glucose dans le sang, plus l'HbA_{1c} est élevé. Les globules rouges du sang, qui contiennent de l'hémoglobine, ont une durée de vie d'environ deux à trois mois. De ce fait, l'HbA_{1c} est un bon instrument de mesure pour votre taux de glucose dans le sang des deux à trois derniers mois. L'HbA_{1c} idéal est moins de 7 % ou 53 mmol/mol.

Le résultat de cette mesure de l'HbA_{1c} donne des informations supplémentaires sur votre taux de glucose dans le sang, mais ne peut jamais remplacer les contrôles effectués par vous-même ! Une personne avec un HbA_{1c} idéal peut en effet souvent avoir alternativement un taux de glucose dans le sang beaucoup trop élevé et beaucoup trop bas.

Pour déterminer le taux de glucose dans le sang sur une courte période, les contrôles

réguliers effectués par la personne elle-même sont donc importants.

La tension artérielle

Si vous souffrez du diabète de type 2, un contrôle de la tension artérielle strict est nécessaire pour éviter l'artériosclérose. La valeur à atteindre se situe en dessous de 130/80 mmHg. En cas de tension plus élevée, il est conseillé de perdre du poids, de manger moins salé et de faire de l'exercice environ 30 minutes par jour.

Le taux de cholestérol

Le taux de cholestérol total ne devrait idéalement pas dépasser 175 mg/dl et le taux de cholestérol LDL ne devrait pas dépasser 100 mg/dl. Le taux de cholestérol HDL devrait être inférieur à 40 mg/dl pour les hommes et 46 mg/dl pour les femmes. Vous pouvez éviter d'avoir un taux élevé de cholestérol en adoptant une alimentation saine et en pratiquant beaucoup d'exercices physiques.

Médication

En premier lieu, vous devez opter pour un style de vie sain. Si ce style de vie sain n'est pas suffisant pour maîtriser votre taux de glucose dans le sang, votre médecin traitant vous prescrira un traitement avec des médicaments. Ce traitement doit toujours compléter un style de vie sain.

Etant donné que les personnes atteintes du diabète de type 2 ont, au début, un mauvais fonctionnement de l'insuline, le traitement à base de médicaments consiste au départ en des hypoglycémifiants. Etant donné que la production d'insuline diminue avec le temps, un traitement à base d'insuline est finalement nécessaire pour les personnes souffrant d'un diabète de type 2.

Il existe différents types de **traitements médicamenteux visant à réduire le taux de sucre dans le sang**, qui ont chacun leurs effets propres. Suivez toujours les directives prescrites par votre médecin et contrôlez vos valeurs de glucose dans le sang à horaires réguliers.

Il existe différents types d'**insuline**, avec chacun leur propre profil d'action. La catégorisation des types d'insuline se fait sur base de leur durée d'action dans le corps. Vous devez toujours administrer l'insuline sous forme d'injections, en combinaison ou non avec des comprimés. Votre médecin détermine sur la base de votre profil quel type d'insuline vous devez utiliser.

Plus d'informations

Vous souhaitez recevoir davantage d'informations sur des sujets liés à la santé, tels que l'alimentation saine, l'exercice physique, arrêter de fumer et un poids sain ? Rendez-vous dans votre agence régionale des Mutualités Libérales où vous pourrez **demander nos brochures consacrées à la santé**.

Pour plus d'informations, vous pouvez également visiter le site web des Mutualités Libérales : www.ml.be

N'oubliez pas de vous abonner à notre **lettre d'information consacrée à la santé** bimestrielle via notre site web. Cette lettre d'information est remplie d'informations actuelles sur le thème de la santé et d'activités locales.



Sites web intéressants

Association Belge du Diabète (ABD) - www.diabete-abd.be

Union Professionnelle des diplômés en Diététique de Langue Française (UPDLF) –

www.updlf-asbl.be

www.tabacstop.be



ML Brabant

Place de la Reine 51-52
1030 Bruxelles

☎ 02 209 48 11 - 📠 02 219 01 54

✉ info@mut403.be

ML Hainaut-Namur

Centre de gestion de La Louvière

Rue Anatole France 8-14
7100 La Louvière

☎ 064 23 61 90 - 📠 064 23 61 91

✉ contact@mut409.be

Centre de gestion de Namur

Rue Bas de la Place 35
5000 Namur

☎ 081 23 18 23 - 📠 081 24 10 37

✉ contact@mut409.be



ML Hainaut-Ouest

Rue Childéric 15
7500 Tournai

☎ 069 34 38 00 - 📠 069 21 67 20

✉ mutlib413@mutualiteliberale-ho.be

ML Liège

Rue de Hermée 177D
4040 Herstal

☎ 0800 144 48 - 📠 04 253 22 02

✉ secretariat@libramut.be

ML Luxembourg

Avenue de la Gare 37
6700 Arlon

☎ 063 24 53 00 - 📠 063 21 73 29

✉ contact@mut418.be

***Votre santé,
notre priorité!***



**Découvrez la ML
sur www.ml.be**

Cette brochure ainsi que d'autres dépliants sont disponibles dans votre mutualité