



Diabète

**Entretenez votre
capital santé!**

www.ml.be

M
santé **L**

Contenu

Introduction	3
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 de risque	11
Adoptez de meilleures habitudes de vie	13
Idées reçues	15
Vivre avec le diabète	16
Alimentation saine	16
Activité physique	20
Examen physique	21
Médication	22
Plus d'information	23



Introduction

Le nombre de personnes atteintes du diabète, et plus particulièrement du type 2, est en augmentation, suite au vieillissement de la population et à un mode de vie malsain. On s'attend à ce que d'ici 2040, 1 Belge sur 10 soit atteint du diabète de type 2.

En outre, de nombreuses personnes se trouvent dans la « zone grise » : elles ne sont pas encore atteintes du diabète, mais elles ont un processus de transformation du glucose perturbé (= prédiabète). Ces personnes ont plus de risques de développer le diabète de type 2 à court terme.

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. Un changement dans notre mode de vie (alimentation saine, suffisamment d'exercices physiques, réduire la sédentarité, maintenir un poids sain et ne pas fumer) 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 grasses. 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 grasses. 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.

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 productrices d'insuline du pancréas, et l'organisme ne sécrète plus ou plus du tout d'insuline. Nous ne pouvons traiter cette forme de diabète qu'en injectant de l'insuline à vie. De plus, avoir une alimentation adaptée à chaque personne et pratiquer suffisamment d'exercices physiques sont des éléments très importants.

Les symptômes sont généralement très prononcés : miction fréquente, soif, perte de poids et fatigue.

Ce type de diabète survient généralement à un âge précoce (avant l'âge de 40 ans) et vous ne pouvez pas l'éviter. 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.

Le diabète de type 2 est la forme la plus courante et survient principalement à partir de 40 ans. 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. 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 apparaît, sous l'influence des changements hormonaux, en particulier dans la deuxième moitié de la grossesse. Il est actuellement recommandé que les femmes enceintes fassent l'objet d'un dépistage systématique du diabète gestationnel. Cela se produit normalement entre la 24^e et la 28^e semaine de grossesse. La plupart des femmes retrouvent une glycémie normale après l'accouchement. Cependant, le diabète de grossesse est un signal d'alarme important émis par le corps. Le risque de développer un diabète de type 2 dans les 5 à 10 ans suivant la grossesse est significativement plus élevé. 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 110 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 ou de « prédiabète ».

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 1^{er} degré (parents, frères ou sœurs) souffre de diabète de type 2. Le diabète au 2^{ème} degré (grands-parents, oncles/tantes, cousins/cousines) comporte également un risque plus élevé ;
- une glycémie élevée ou « **prédiabète** », par exemple, pendant un contrôle de routine ou pendant la grossesse ;
- **mauvaises habitudes alimentaires** ;
- **mode de vie sédentaire** : souvent assis et peu d'exercices physiques ;
- **tabagisme** ;
- **surpoids ou obésité** : IMC ≥ 25 kg/m² et/ou un tour de taille moyen de plus de 80 cm pour les femmes et de 94 cm pour les hommes ;
- **hypertension** ($\geq 140/90$ mmHg) ;
- **âge avancé** (le risque de développer un diabète de type 2 augmente déjà à partir de 45 ans) ;
- **origine ethnique** : par exemple origine turque, marocaine et surinamaïenne.

Certains de ces facteurs sont impossibles à contrôler. D'autres, comme une alimentation saine, une activité physique suffisante, limiter la position assise prolongée, un poids

sain et l'interdiction de fumer, peuvent aider à retarder ou à prévenir le développement du diabète de type 2.

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. 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 : la nourriture, les boissons, le sport, le stress, les émotions ou les médicaments.

L'hypoglycémie et l'hyperglycémie peuvent avoir de graves conséquences. Il est donc nécessaire de tenter d'avoir un taux de glucose correct dans le sang. C'est pourquoi vous devez contrôler régulièrement votre taux de glucose dans le sang.

Vous trouverez de plus amples informations sur l'hypoglycémie et l'hyperglycémie dans le tableau de la page 10.

Les complications chroniques sont souvent à la base du diagnostic de diabète de type 2. L'hyperglycémie, en particulier, peut entraîner des complications à long terme. 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

Les artères alimentent les tissus du corps en sang riche en oxygène et en nutriments. 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 transport 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, et peut provoquer un infarctus.

Yeux

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. À 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 la perception de taches flottantes, informez-en 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 (= microalbumine) 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. En faisant analyser l'urine chaque année pour détecter la microalbuminurie, la détérioration des reins peut être détectée et traitée.

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

25 % des personnes souffrant de diabète développent un pied diabétique. A cause des lésions nerveuses, vous remarquerez moins que vos chaussures sont trop serrées et vos petites blessures.

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 : sensation de brûlure ou de froid, crampes régulières, pieds trop secs, sensation de picotement ou jambes en coton.

Quelques points d'attention pour éviter les problèmes de pieds :

- 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. Utilisez un miroir pour examiner la plante de vos pieds ou demandez l'aide de la famille ;
- en cas de problèmes aux pieds, consultez un podologue ou une pédicure.

Faites examiner vos pieds minutieusement au moins une fois par an.

Sexualité

N'importe qui peut avoir des problèmes sexuels, mais c'est plus fréquent chez les personnes atteintes de diabète. Les problèmes d'adaptation autour du diabète ou la peur d'une hypoglycémie pendant les rapports sexuels, par exemple, peuvent affecter les performances sexuelles et les désirs et sentiments d'intimité. Veuillez noter que les problèmes sexuels ne sont pas nécessairement liés à votre diabète.

Discutez-en afin de trouver une solution.

	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, sans consommer de glucides en même temps - certains médicaments 	<ul style="list-style-type: none"> - trop peu d'insuline - trop manger - moins d'exercices physiques que d'habitude - stress - maladie - certains médicaments
Symptômes	<ul style="list-style-type: none"> - humeur changeante - maux de tête - pâleur - sensation de faim - transpiration - mauvaise vue - nausées - tremblements - palpitations 	<ul style="list-style-type: none"> - urines fréquentes - soif - bouche sèche ou visqueuse - perte d'appétit - somnolence - fatigue - perte de poids
Que devez-vous faire ?	<ul style="list-style-type: none"> - contrôlez votre taux de glucose dans le sang ; - prenez 15 grammes de « glucides rapides », comme 150 ml (¾ verre) d'une boisson sucrée (PAS de light) ou 4 à 5 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 prochain repas, il est parfois nécessaire de prendre des glucides à effet différé. Discutez-en avec votre médecin ; - la personne est-elle inconsciente ? Il faut alors lui injecter du glucagon. Il s'agit d'une substance qui assure que le glucose excédentaire pénètre rapidement dans le sang. En cas d'hypoglycémie avec perte de conscience, contactez toujours un médecin ou l'hôpital. 	<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.

Test de risque

Au moyen du test de risque ci-dessous (basé sur le test FINDRISC (FINnish Diabetes Risk Score)), vous pouvez déterminer à quel point votre risque de développer un diabète de type 2 est élevé.

Lisez attentivement les questions et indiquez pour chacune d'elles la réponse qui vous correspond. Une seule réponse est possible pour chaque question. Comptez les points et calculez le total. Allez à la page 12 pour voir dans quelle catégorie vous êtes.

1. 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)

2. Quel est votre indice de masse corporelle (IMC) ? Vous pouvez le calculer en divisant votre poids (en kg) par le carré de votre taille (en mètre).

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

3. Quel est votre tour de taille moyen ?

À l'aide d'un ruban à mesurer, mesurez-le au niveau de la partie la plus étroite de la taille, entre la côte inférieure et le haut de l'os pelvien.

FEMMES

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

HOMMES

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

4. Pratiquez-vous au moins 30 min d'exercice par jour (vélo, marche, sports, etc.) ?

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

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

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

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

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

7. A-t-on déjà diagnostiqué une glycémie élevée ? (Par exemple, en cas d'hospitalisation, d'un contrôle de routine ou d'une grossesse)

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

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

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

Total: points

Vous avez moins de 7 points

Vous avez peu de risque de souffrir du diabète de type 2.

Mangez sainement, faites suffisamment d'exercice (30 minutes par jour à intensité modérée), évitez de rester assis sans bouger pendant longtemps et maintenez un poids sain (IMC < 25).

Recommencez ce test tous les 3 ans !

Vous avez entre 7 et 11 points

Le risque de diabète est légèrement accru.

Mangez sainement, faites suffisamment d'exercice (30 minutes par jour à intensité modérée) et évitez de rester assis sans bouger pendant une longue période.

Perdez 5 % de votre poids si votre IMC est ≥ 25 .

Recommencez ce test tous les 3 ans !

Vous avez plus de 12 points

Vous avez un risque très élevé de développer un diabète de type 2.

Consultez votre médecin pour une analyse de sang à jeun (sucre et graisse) et discutez des autres facteurs de risque (tabagisme, obésité, tension artérielle, etc.).

Source : Diabetes Liga



Adoptez de meilleures habitudes de vie

Si le résultat de ce test de risque démontre que vous courez un risque élevé de développer le diabète (FINDRISC-score ≥ 12), 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 avec une alimentation saine, suffisamment d'exercices physiques et ne pas rester assis trop longtemps permettent de prévenir le diabète de type 2 ou de retarder son développement.

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. Êtes-vous en surpoids ? Si votre poids diminue de 5 %, le risque de diabète diminue de 30 %. La perte de 5 à 10 % de votre poids corporel est donc déjà positive et améliore votre 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 alimentation saine et de suffisamment d'exercices physiques.

Le poids est déterminé par divers facteurs, tels que la taille, l'âge, le physique, etc. Le poids idéal varie d'une personne à l'autre. L'indice de masse corporelle (IMC), le tour de taille et l'existence ou non de risques pour la santé sont autant d'éléments importants pour évaluer un poids sain.

En déterminant votre propre IMC et votre tour de taille, vous aurez déjà une idée de votre poids sain. Seul un expert (médecin) peut vous donner les bons conseils.

L'**IMC** considère un rapport entre le poids et la taille. Vous pouvez le calculer en divisant votre poids (en kg) par le carré de votre taille (en mètre).

Attention ! En raison de leur composition corporelle différente, l'IMC ne s'applique pas pour les personnes âgées, les femmes enceintes, les enfants et les sportifs. Demandez conseil auprès de votre médecin.



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

IMC (en kg/m ²)	Interprétation
Moins de 18,5	Poids insuffisant
Entre 18,5 et 24,9	Poids normal
Entre 25 et 29,9	Surpoids
Plus de 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**. À l'aide d'un ruban à mesurer, mesurez-le au niveau de la partie la plus étroite de la taille, entre la côte inférieure et le haut de l'os pelvien.

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

	Risque pour la santé	Risque élevé pour la santé
Femmes	Plus grand ou égal à 80 cm	Plus grand ou égal à 88 cm
Hommes	Plus grand ou égal à 94 cm	Plus grand ou égal à 102 cm

Vous souhaitez plus d'information sur un poids sain ?

Demandez à votre agence de la ML la brochure « Un poids sain » ou téléchargez-la gratuitement sur www.ml.be.

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. Malgré un gain de poids possible, cesser de fumer aide à prévenir le diabète de type 2. 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.

Idées reçues

Les diabétiques ne peuvent pas manger de sucre.

Faux. Le sucre n'est pas seulement présent dans l'alimentation sous forme ajoutée, comme dans les boissons gazeuses, les sucreries ou les desserts. Le sucre est naturellement présent dans les fruits, le lait, le pain, les pommes de terre, les pâtes et le riz. Ces produits s'inscrivent dans une alimentation saine. L'ajout de sucre n'est donc pas nécessaire, mais peut, dans une certaine mesure, faire partie de la quantité quotidienne de glucides que fournit l'alimentation.

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). 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. Si vous êtes diabétique et que vous commencez à faire du sport, tenez compte d'un certain nombre de facteurs : votre glycémie avant de bouger, la mesure dans laquelle vous êtes habitué à l'exercice, l'intensité et la durée de votre exercice et le temps écoulé entre le dernier repas et votre exercice. 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.

Vivre avec le diabète

Le traitement du diabète de type 2 vise à :

- maintenir le taux de glucose dans le sang sous contrôle ;
- promouvoir un mode de vie sain ;
- détecter à temps les complications et les traiter.

Une bonne régulation de la glycémie, habituellement au moyen de médicaments, est très importante chez les personnes atteintes de diabète de type 2. Un mode de vie sain joue également un rôle important à cet égard.

La prédisposition héréditaire et l'âge ne peuvent être modifiés. D'autres causes du diabète, telles qu'une mauvaise alimentation, le manque d'exercice, l'obésité et le tabagisme, peuvent être combattues :

- adopter une alimentation saine et variée ;
- s'efforcer d'atteindre un poids corporel sain ;
- faire suffisamment d'exercice et éviter de rester assis sans bouger pendant longtemps ;
- arrêter de fumer.

Alimentation saine

L'alimentation joue un rôle très important dans le traitement du diabète de type 2.

Optez pour une alimentation saine et variée, composée selon les principes de la pyramide alimentaire. Faites attention aux glucides, aux fibres alimentaires et aux graisses.

Prenez les produits végétaux comme base de chaque repas et limitez votre consommation de produits d'origine animale. Buvez principalement de l'eau. Optez le moins possible pour les produits ultra-transformés. Une diététicienne vous apportera son soutien et préparera un conseil diététique individuel adapté à vos besoins.

Dans la partie supérieure de la pyramide alimentaire se trouve la catégorie « eau ». L'idéal est de boire au moins 1,5 litre d'eau par jour. Mais il faut boire davantage en cas de gros efforts ou de fortes chaleurs. L'eau est le meilleur choix, mais vous pouvez également opter pour du thé ou du café à la place (sans sucre ni édulcorants).

La pyramide alimentaire est divisée en trois zones. Les couleurs des différentes parties correspondent aux effets des aliments sur votre santé.

Vert foncé

Il s'agit des aliments d'origine végétale, avec un effet favorable sur la santé. Essayez autant que possible d'opter pour la version peu ou pas transformée.

Les légumes et les fruits

Ils sont pleins de nutriments essentiels (comme les fibres, les vitamines et les minéraux) et sont dès lors essentiels dans notre alimentation journalière. Il est important de les varier, car ils ne peuvent se substituer en raison de la grande diversité d'éléments nutritifs. Garnissez votre assiette ou votre tartine

d'une grande quantité de légumes. Il faut privilégier les légumes frais ou les légumes surgelés sans crème ou sauce.

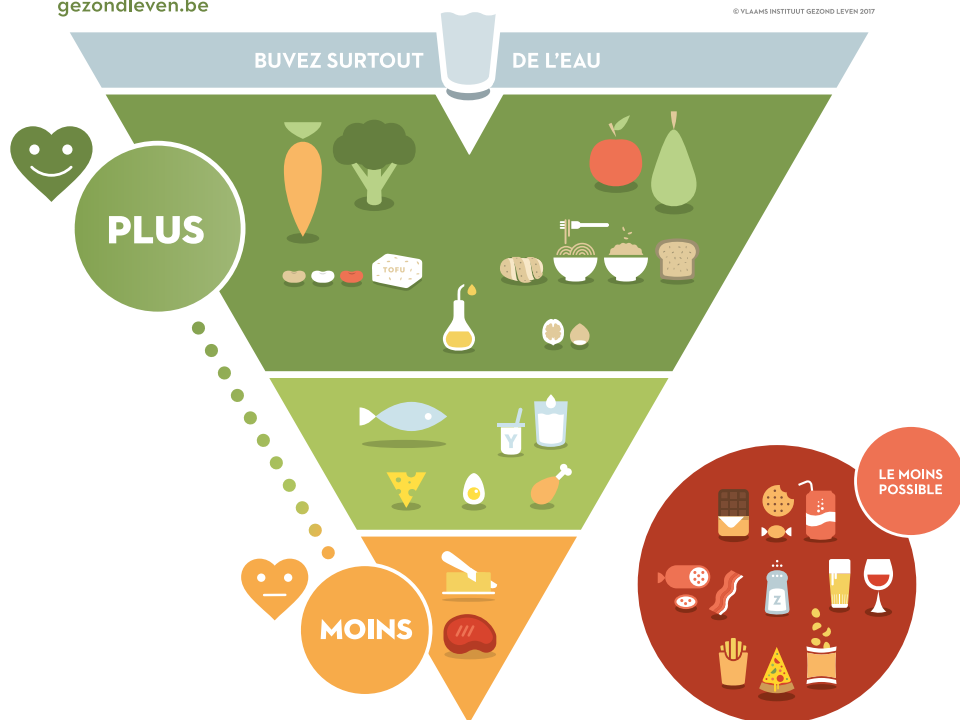
Les glucides des fruits ont un effet sur la glycémie. Certains fruits contiennent davantage de glucides. Consommez-les avec modération et adaptez votre portion de fruits journalière. Mangez tous les jours 2 à 3 portions de fruit.

LE TRIANGLE ALIMENTAIRE

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



Les céréales complètes et les pommes de terre

Choisissez des céréales complètes, comme le pain gris ou complet, des pâtes complètes et du riz complet. Ils procurent plus vite un sentiment de satiété et contiennent plus de fibres et de vitamines. Adaptez la quantité à votre journée habituelle. Choisissez de préparer les pommes de terre de différentes manières : pauvres en graisses, cuites à l'eau, à la vapeur ou en purée préparée avec du lait et des épices.

Les légumineuses et substituts à la viande

Les légumineuses sont également source de glucides, mais font lentement augmenter la glycémie et sont très rassasiantes. Consommez-les de préférence une fois par semaine comme substitut à la viande. En raison de leur apport en glucides, vous pouvez réduire d'autres sources de glucides (pommes de terre, riz, etc.) dans votre assiette. Les substituts à la viande complets sont également une bonne alternative : par exemple le tofu, le tempeh, le seitan et le Quorn. Évitez-les en déclinaison panée.

Les noix et les graines

Manger des noix chaque jour est une bonne habitude. Elles sont riches en graisse et constituent donc une grande source d'énergie. Tenez-vous-en à une petite poignée.

Les huiles végétales et d'autres matières grasses riches en graisses insaturées

Les graisses à tartiner et à cuire contiennent des acides gras essentiels et des vitamines liposolubles. Consommez-les avec modé-

ration. Une pointe de couteau de graisse à tartiner par tranche de pain et une cuillère à soupe de graisse de cuisson par personne pour le repas chaud suffisent amplement. Choisissez toujours des huiles végétales, mais évitez l'huile de palme et de coco. Choisissez des modes de préparation pauvres en graisses, comme griller, cuire à la vapeur ou au wok, et pocher.

Vert clair

Il s'agit des aliments d'origine animale avec un effet favorable, neutre ou insuffisamment prouvé sur la santé. Ici aussi, optez pour la variante peu ou pas transformée.

Le poisson, la volaille et les œufs

La viande, le poisson et les œufs sont une source importante de protéines. De plus, le poisson renferme de bonnes graisses. Alternez toujours poisson gras (saumon, thon, hareng et maquereau) et espèces maigres (cabillaud, églefin, merlan et raie). Faites attention à la taille de la portion et privilégiez les variétés maigres, comme le blanc de poulet ou de dinde, le bifteck et les mignonnettes de porc. Préférez la viande blanche (poulet et autres volailles) à la viande rouge (quadrupèdes) et tournez-vous vers les produits frais plutôt que les produits transformés. L'œuf est un bon substitut à la viande et est source de glucides.

Le lait et les produits laitiers

Le lait et les produits laitiers sont une source importante de protéines, de vitamines et de

minéraux comme la vitamine B12, la vitamine D et le calcium. Les produits laitiers comme du yaourt, contiennent des glucides par nature. Préférez toujours les variantes non sucrées. Préférez le lait et les produits laitiers maigres ou demi-écrémés.

Les fromages ne contiennent pas de glucides, mais beaucoup de graisse saturée. Choisissez des variétés de fromage maigre, indiqués par 20+ ou 30+.

Orange

Il s'agit des aliments d'origine animale ou végétale qui peuvent avoir un effet négatif sur la santé : la viande rouge, le beurre, l'huile de coco et de palme (matières grasses riches en graisses saturées). Ces produits contiennent encore quelques nutriments intéressants, comme le fer dans la viande rouge. Limitez leur consommation.

Le cercle rouge : le reste

Le cercle rouge se trouve en dehors de la pyramide. Il s'agit des produits fortement transformés auxquels beaucoup de sucre, de graisse et/ou de sel ont été ajoutés et dont il est prouvé qu'ils sont mauvais pour la santé. Ils peuvent être d'origine animale ou végétale : charcuteries préparées, boissons rafraîchissantes, sel, alcool, bonbons, pâtisseries, snacks, fastfood, etc. Ces produits sont superflus dans un mode alimentaire sain. Il est préférable d'en boire et d'en manger rarement et en petites quantités. Cela vaut également pour le chocolat, les biscuits et les pâtisseries sans sucre ajouté et les boissons non alcoolisées.

L'alcool fait baisser la glycémie, surtout si vous le buvez l'estomac vide.



CONSEILS

- Mangez à horaires réguliers : 3 repas principaux et éventuellement des en-cas.
- Ne passez jamais un repas.
- Buvez suffisamment. Préférez toujours l'eau.
- Optez pour des produits complets.
- Mangez suffisamment de fruits et légumes.
- Optez pour des produits laitiers maigres et sans sucre ajouté.
- 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.
- Limitez l'utilisation de produits hautement transformés auxquels on a ajouté beaucoup de sucre, de matières grasses et/ou de sel.
- 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 de l'exercice tous les jours est bénéfique pour la santé et est important dans le traitement du diabète. Grâce à l'activité physique :

- vous obtenez et maintenez un poids sain ;
- l'insuline agit mieux ;
- le taux de glucose sanguin diminue ;
- les vaisseaux et artères sont en meilleur état ;
- la tension artérielle reste bonne ;
- le taux de cholestérol est meilleur ;
- vous avez une meilleure composition physique : plus de muscles et moins de masse grasseuse ;
- plus de résistance et de force ;
- une sensation générale de bien-être.

Faites des exercices physiques de **faible intensité** la plus grande partie de la journée, par exemple, restez debout ou cuisinez. En outre, faites des activités d'intensité modérée et élevée. Bougez au moins 150 minutes par semaine à **intensité modérée**, par exemple en jardinant, en marchant ou en faisant du vélo. Vous pouvez aussi bouger au moins 75 minutes par semaine à une **intensité élevée**, par exemple en faisant du jogging ou en bêchant dans le jardin. Optez pour une combinaison d'exercices d'intensité modérée et élevée : 150 minutes d'exercice par semaine, en sachant qu'une minute d'intensité élevée compte deux fois plus.

Faites également des activités deux fois par semaine pour renforcer vos os et vos muscles, comme prendre les escaliers.



Enfin, **évit**ez les longues périodes d'inactivité et levez-vous toutes les 30 minutes.

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. Respectez toujours les signaux que vous envoie votre corps et augmentez la durée des exercices pas à pas. Portez des chaussures appropriées et choisissez des bas sans coutures.

Avant de commencer à faire de l'exercice de façon intensive, demandez conseil à votre médecin. Il peut vous aider à trouver la forme d'exercice la plus appropriée et vous donner des conseils sur la façon de commencer à faire de l'exercice en toute sécurité. Il est parfois nécessaire d'ajuster l'insuline ou le médicament avant de commencer à faire du sport.

L'exercice peut faire baisser la glycémie. Prenez-vous un médicament qui peut causer une hypoglycémie ? Il peut être nécessaire, selon la valeur mesurée et la durée de l'exercice, de manger une collation avec des glucides avant de commencer. Votre taux de glycémie peut être abaissé jusqu'à quelques heures après l'exercice, car vos muscles veulent reconstituer leurs réserves de sucre. Mangez quelque chose de plus, par exemple un biscuit riche en fibres.

Ne commencez pas à faire de l'exercice de façon intensive si vous vous sentez malade ou si vous avez une glycémie supérieure à 270 mg/dl.

Examen physique

Outre le contrôle par soi-même, il est nécessaire de se rendre régulièrement chez votre médecin. 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 110 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. Un bon HbA_{1c} aide à prévenir les complications.

L'HbA_{1c} est de l'hémoglobine à laquelle du glucose s'est fixé. L'HbA_{1c} est aussi appelée l'hémoglobine « sucrée ». Plus il y a de glucose dans le sang, plus l'HbA_{1c} est élevé. Le glucose reste attaché à l'hémoglobine tant que les globules rouges vivent. Les globules rouges vivent environ 120 jours. Cela fait de l'HbA_{1c} une bonne mesure de votre glycémie au cours des derniers mois. La valeur cible de l'HbA_{1c} diffère d'une personne à l'autre, mais elle est généralement inférieure ou égale à 7 %.

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 effec-

tués par vous-même ! Une personne avec un HbA1c 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 de 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

Afin de contrôler la glycémie, des médicaments sont utilisés dans la plupart des

cas, en plus de la promotion d'un mode de vie sain. En plus de l'utilisation de médicaments hypoglycémifiants, la plupart des personnes atteintes de diabète de type 2 doivent aussi souvent prendre d'autres médicaments, par exemple pour abaisser leur tension artérielle.

Étant 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. Étant 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 base de votre profil quel type d'insuline vous devez utiliser.

Plus d'information

Vous souhaitez recevoir davantage d'informations sur des sujets liés à la santé, tels que l'alimentation saine, l'exercice physique, un poids sain et arrêter de fumer ? Rendez-vous dans une agence de la ML où vous pourrez **demandeur nos brochures consacrées à la santé** ou téléchargez-les gratuitement sur www.ml.be.

N'oubliez pas de vous abonner à notre **lettre d'information bimestrielle consacrée à la santé** via notre site web.



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

Fondation contre le cancer

www.tabacstop.be



ML MUTPLUS.be

Siège social

Place de la Reine 51-52 - 1030 Bruxelles

☎ 02 209 48 11 - 📠 02 219 01 54

✉ info@mutplus.be

Centre de gestion de Hainaut

Rue Childéric 15 - 7500 Tournai

☎ 069 34 38 00 - 📠 069 21 67 20

✉ MLHainaut@mutplus.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

Centre de gestion de Namur

Rue Bas de la Place 35 - 5000 Namur

☎ 081 23 18 23 - 📠 081 24 10 37

✉ contact409@ml.be

ML Liège

Rue de Bruxelles 174 G - 4340 Awans

☎ 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



**Découvrez la ML
sur www.ml.be**

**Votre santé,
notre priorité!**