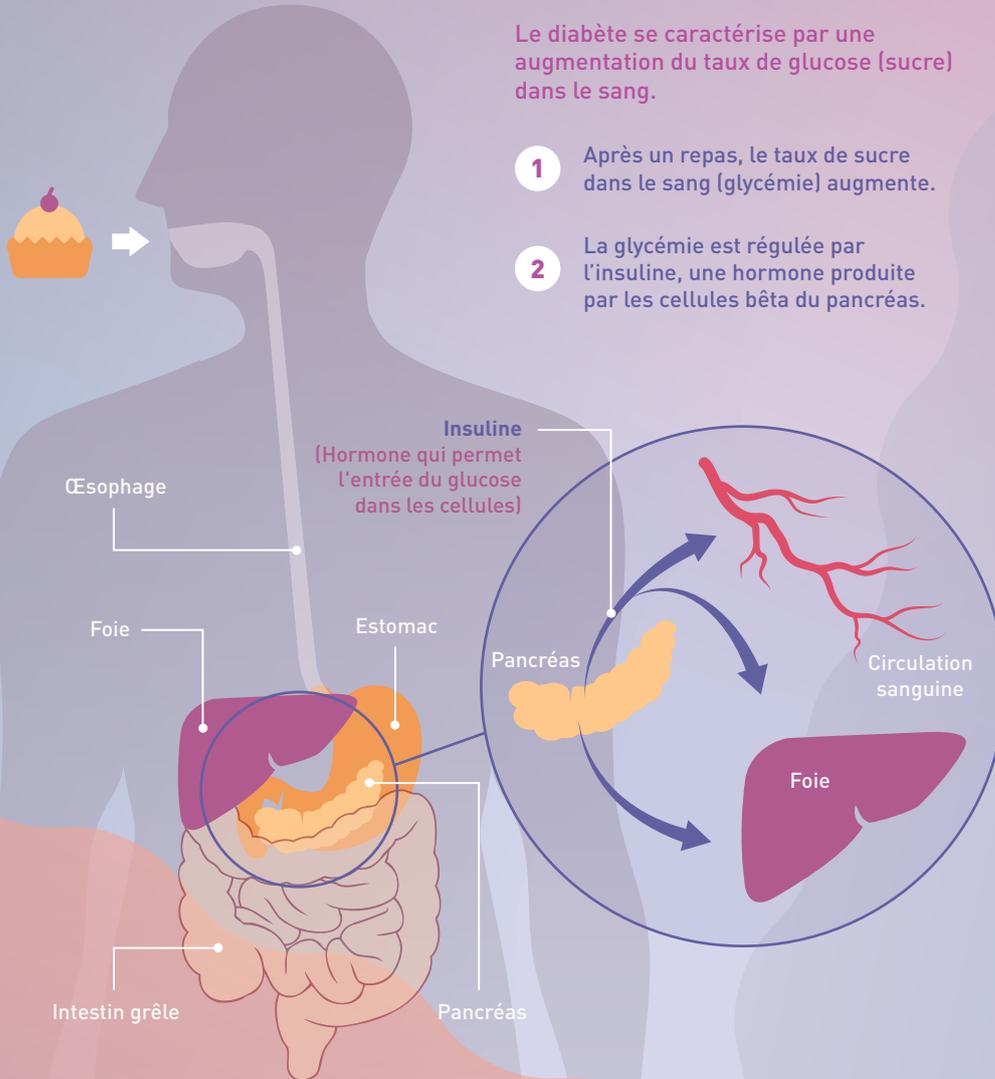


Le diabète

En Suisse, près de 500 000 personnes seraient atteintes de diabète. Dans 90 % des cas, il s'agit d'un diabète de type 2, une pathologie souvent causée par la sédentarité et une alimentation trop riche et en excès. Le diabète de type 1 relève quant à lui d'une affection auto-immune minant l'action de cellules du pancréas. Non pris en charge, le diabète peut avoir de multiples conséquences délétères pour l'organisme.



Le diabète se caractérise par une augmentation du taux de glucose (sucre) dans le sang.

- 1 Après un repas, le taux de sucre dans le sang (glycémie) augmente.
- 2 La glycémie est régulée par l'insuline, une hormone produite par les cellules bêta du pancréas.

x 3 à 5

Le risque d'infarctus du myocarde si le diabète n'est pas traité.

SANS DIABÈTE

- 3 L'insuline favorise l'entrée du sucre dans les cellules (qui l'utilisent pour produire de l'énergie ou le stocker) et bloque la production de sucre par le foie.
- 4 La glycémie diminue et redevient normale.

AVEC DIABÈTE

- 3 Le pancréas n'est plus capable de produire assez d'insuline pour réguler le taux de sucre dans le sang. L'action de l'insuline est elle-même perturbée.
- 4 La glycémie ne diminue pas.
- 5 Le glucose en excès passe dans l'urine. Une soif plus importante peut en découler.

1 sur 2

La moitié des personnes atteintes de diabète ne savent pas qu'elles le sont.

QUAND PARLE-T-ON DE DIABÈTE ?

La glycémie (taux de glucose dans le sang) se mesure par le biais d'une prise de sang à jeun.

- **Glycémie normale :** Jusqu'à 5,5 mmol/l
- **Prédiabète :** 5,6 à 6,9 mmol/l
- **Diabète :** À partir de 7 mmol/l

DÉPISTAGE

Un contrôle de la glycémie (taux de sucre dans le sang) est recommandé dès l'âge de 35 ans ou plus précocement en cas de facteurs de risque tels que l'obésité.

TRAITEMENTS

La prise en charge du diabète de type 2 s'envisage au cas par cas. Les trois axes de prise en charge sont :

- L'amélioration de l'hygiène de vie et la perte de poids en cas de surpoids
- La prescription de médicaments antidiabétiques
- Le traitement par insuline pour les cas les plus sévères

PRÉVENTION

L'hygiène de vie est l'alliée numéro une pour prévenir l'apparition d'un diabète de type 2.

Les bons réflexes :

- Éviter le surpoids
- Adopter une activité physique suffisante et régulière
- Privilégier une alimentation saine et équilibrée

LE DIABÈTE DE TYPE 1

Causé par la destruction des cellules bêta du pancréas par le système immunitaire, le diabète de type 1 apparaît le plus souvent dès l'enfance ou l'adolescence. Il se manifeste généralement par une soif intense et une envie fréquente d'uriner. Les personnes atteintes nécessitent un traitement par insuline.

planète santé