

SENSIBILISATION A LA PROBLEMATIQUE DU DIABETE

Environ 200.000 personnes diabétiques s'ignorent en Belgique...

Et vous ?

Etes-vous à risque de développer un diabète ? Nous vous proposons de faire le test. Si vous avez répondu oui à l'une ou plusieurs des questions reprises ci-dessous, nous vous conseillons de consulter votre médecin traitant pour établir, s'il y a lieu, un diagnostic.

Etes-vous diabétique ?	oui	non
Etes-vous parmi ces personnes ?		
✓ Vous avez plus de 45 ans ?	oui	non
✓ L'un de vos parents ou l'un de vos frère ou sœur a le diabète ?	oui	non
✓ Vous avez un surpoids important (indice de masse corporelle supérieur à 25 kg/m ² – voir ci-dessous) ?	oui	non
✓ Votre tour de taille est supérieur à 80 cm (femmes) ou 94 cm (hommes) ?	oui	non
✓ Vous êtes hypertendu(e) ?	oui	non
✓ On vous a déjà dit que votre taux de sucre dans le sang (glycémie) était élevé ?	oui	non
✓ Vous présentez de la fatigue, un amaigrissement ou une soif anormale ?	oui	non
✓ Vous avez mis au monde un enfant de plus de 4 kg ?	oui	non
✓ Vous avez présenté un diabète gestationnel (de grossesse) ?	oui	non
✓ Sexe	M	F
✓ Age

Mesure glycémique mg/dl à jeun
 non à jeun

Indice de masse corporelle (IMC) : cet indice est un outil permettant d'évaluer la corpulence d'une personne. Il est obtenu en divisant le poids par la taille en mètre au carré. Cet indice est surtout utile pour mettre en évidence l'augmentation des facteurs de risques.

Exemple de calcul de l'IMC : poids en kg : 70 - taille en mètre : 1,75
 $IMC = 70 : (1,75 \times 1,75) = 22,9$

✓ Votre IMC

(voir verso)

L'interprétation de l'IMC se fait selon des critères définis par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

16,5 à 18,5	Maigreur
18,5 à 25	Corpulence normale
25 à 30	Surpoids
30 à 35	Obésité modérée
Plus de 40	Obésité morbide ou massive

Faites mesurer votre taux de glycémie !

Vous pouvez réaliser à titre indicatif un **test de glycémie**. Ce test est un « instantané » destiné à mesurer votre taux de glucose (sucre) dans le sang **à un moment donné**. Il peut être pratiqué de manière très simple en mettant une goutte de sang recueillie au bout du doigt sur une tige réactive que l'on insère dans un petit appareil appelé **lecteur de glycémie**. Le résultat est obtenu en quelques secondes et s'affiche sur l'écran du lecteur. Une glycémie normale à jeun est inférieure à 110 mg/dl. Entre 110 mg/dl et 126 mg/dl à jeun, on parle d'intolérance glucidique ou de « pré-diabète ». Si la glycémie dépasse les 126 mg/dl à jeun (sur deux dosages différents) ou les 200mg/dl non à jeun, on pose un diagnostic de diabète.

Quelques conseils simples de prévention...

En dépit de nombreux travaux de recherches, il est encore impossible de prévenir l'apparition d'un diabète de type 1 qui est une maladie auto-immune dans laquelle les cellules du pancréas qui produisent l'insuline sont détruites par le système immunitaire de l'organisme.

Par contre, il est possible de **prévenir l'apparition d'un diabète de type 2**, appelé plus communément **diabète gras ou de la maturité**. Ce type de diabète apparaît souvent après 40 ans. Il résulte d'une forte prédisposition familiale et de la conjonction de plusieurs facteurs. Il existe d'une part un défaut de sécrétion d'insuline, laquelle est mal adaptée (souvent trop tardive) aux besoins créés par la montée du sucre dans le sang suite aux repas. Il peut exister d'autre part une diminution de la sensibilité des tissus (muscles, tissu graisseux, foie) à l'action de l'insuline. L'insuline est présente, parfois même en quantité excessive, mais n'agit pas normalement, comme si les tissus « résistaient » à son action (*)

La meilleure manière de prévenir le diabète de type 2 consiste à essayer d'adopter **une bonne hygiène de vie** en privilégiant une alimentation saine et équilibrée ainsi que la pratique régulière d'une activité physique. Il est vivement recommandé :

- d'essayer de garder un **poids stable, idéal** (éviter les excès !)
- d'avoir une **alimentation aussi variée et équilibrée que possible** - privilégier les fruits et légumes ainsi que les aliments contenant le moins de matières grasses, le moins de sucre ajouté ou de sel possible
- de consommer des **aliments riches en fibres**
- de pratiquer une **activité physique régulière** - de nombreuses études médicales démontrent qu'une augmentation même légère de la fréquence et de l'intensité de l'activité physique a des **effets bénéfiques sur la santé**. L'exercice physique contribue à l'entretien d'un poids idéal et favorise l'utilisation du glucose par les tissus. Pour une personne diabétique, cela signifie aussi une meilleure utilisation de l'insuline injectée ou produite par le pancréas. Il est donc très important **d'éviter la sédentarité et de bouger**, au minimum 30 minutes par jour, que ce soit en faisant ses courses, en promenant le chien, en prenant les escaliers plutôt que l'ascenseur, etc.

Des questions ? N'hésitez pas à nous contacter !

ASBL ASSOCIATION BELGE DU DIABETE (ABD)

Place Homère Goossens, 1

1180 BRUXELLES

Tel. : 02 / 374 31 95

Email : abd.diabete@diabete-abd.be

www.diabete-abd.be

(*) Extrait du Guide du Diabète édité par l'ABD, 2004.