

Diabète sucré

Causes, traitement,
complications
et polyopathie

COPIE



Qu'est-ce que le diabète sucré?

Le diabète sucré est un trouble métabolique chronique caractérisé par un taux de glucose excessif dans le sang.

Il existe différents types de diabète. Le diabète de type 1 est dû à un manque absolu d'insuline, tandis que le diabète de type 2 s'explique par un manque relatif, c'est-à-dire une action insuffisante de l'insuline. L'insuline est une hormone produite par les cellules bêta du pancréas. Elle joue un rôle important dans la régulation de la glycémie et agit comme une clé qui déverrouille le passage du glucose dans les cellules. Dans de rares cas, il peut être causé par des infections graves ou survenir pendant la grossesse.



Diabète de type 1

Le diabète de type 1 est une maladie auto-immune qui entraîne la destruction des cellules bêta du pancréas par le système immunitaire. Il est souvent diagnostiqué au cours de l'enfance ou au début de l'âge adulte mais il peut aussi se développer à n'importe quel âge. Les personnes atteintes de ce type de diabète doivent s'administrer de l'insuline toute leur vie, car il s'agit d'une maladie incurable. Grâce aux techniques modernes et aux nouvelles préparations d'insuline, cette maladie peut être traitée efficacement. Les causes précises ne sont pas complètement élucidées. Outre une prédisposition génétique, les dysfonctionnements du système immunitaire peuvent être liés à des infections virales ou à des facteurs environnementaux.

Symptômes du diabète aigu



Généralement, les symptômes de la maladie sont détectés rapidement.



Diabète de type 2

Chez les personnes atteintes de diabète de type 2, le pancréas ne produit pas assez d'insuline ou l'organisme ne parvient pas à l'exploiter correctement en raison d'une insulino-résistance (incapacité du corps à transformer efficacement le glucose sanguin en énergie). Le développement de ce type de diabète est favorisé par une prédisposition génétique, un excès de poids et un manque d'exercice physique. Il se développe généralement après 40 ans, mais touche également de plus en plus de jeunes. Aux premiers stades de la maladie, il n'y a pratiquement aucun symptôme et le diagnostic est souvent posé à l'occasion d'un contrôle de routine ou de complications.



Diabète gestationnel

Le diabète gestationnel se caractérise par un taux excessif de glucose sanguin (hyperglycémie) se manifestant pour la première fois au cours d'une grossesse. Ce type de diabète survient dans environ 10 à 15% des grossesses et constitue l'une des complications les plus courantes.

Diabète de type 2: groupe à risque

Le risque de développer ce diabète est accru en cas de forte prédisposition génétique et il augmente avec l'âge. Le surpoids, le manque d'exercice et une alimentation riche en viande rouge, en produits laitiers et en sucreries constituent également des facteurs de risque. En moyenne, le diabète de type 2 est présent depuis sept ans au moment où il est diagnostiqué. Selon le risque encouru, il est conseillé d'effectuer un test de glycémie préventif et de le répéter tous les un à trois ans. Pour les personnes sans facteur de risque, un examen de dépistage est recommandé à partir de 45 ans.



Valeurs seuils de la glycémie en cas de diabète de type 2:

	Valeurs normales	Valeurs indiquant un diabète potentiel	Diagnostic de diabète
Glycémie à jeûn	< 5-6 mmol/l	6,1-7 mmol/l	> 7,0 mmol/l
Glycémie 2 h après l'ingestion de 75 g de glucose	< 7,8 mmol/l	7,8-11 mmol/l	> 11,1 mmol/l
Glycémie à long terme (HbA1c)	< 5,7%	5,7-6,4%	> 6,5%

A jeûn = aucune nourriture ni boisson pendant 8 heures (eau exceptée)

Traitement

Le traitement du diabète de type 1 consiste à remplacer l'insuline manquante. La dose nécessaire dépend de la glycémie du moment, de la quantité de glucides alimentaires assimilés et de l'activité physique prévue. L'insuline est administrée par injection. Le développement de dispositifs modernes pour faciliter l'injection (stylos ou pompes) et de systèmes de mesure de la glycémie (bandelettes réactives ou capteurs) permet un traitement aisé, discret et précis.

Le traitement du diabète de type 2 consiste en une alimentation équilibrée et une baisse du poids, accompagnées d'une activité physique régulière. Si ces mesures ne suffisent pas pour normaliser la glycémie, le traitement est complété par des comprimés ou des injections avec un analogue du GLP1, afin de stimuler la sécrétion d'insuline. Si tout cela ne suffit toujours pas à équilibrer la glycémie, il faudra initier une insulinothérapie.

Complications

Un diabète détecté trop tard ou insuffisamment traité peut entraîner des complications tardives dont les plus sévères sont l'athérosclérose, la cécité et la défaillance rénale. Les affections les plus courantes sont:

- athérosclérose,
- infarctus du myocarde et l'AVC,
- pied diabétique,
- rétinopathie diabétique,
- néphropathie diabétique (maladie rénale),
- neuropathie diabétique (lésions nerveuses).

→ **Un contrôle régulier de la glycémie et une réduction des facteurs de risque cardiovasculaires tels que le surpoids, l'hypertension, les troubles du métabolisme lipidique ou le tabagisme permettent d'éviter les complications.**

Polypathologie: le diabète requiert une attention particulière chez les personnes âgées

L'espérance de vie en Suisse est l'une des plus élevées au monde. Celle-ci s'accompagne d'une augmentation des maladies chroniques telles que le diabète, le cancer, les maladies cardiovasculaires ou la dépression. Souvent, les personnes âgées souffrent de plusieurs maladies en même temps. Le diabète du troisième âge se caractérise par une polypathologie et une fragilité accrue:

- Les personnes souffrant de diabète présentent souvent des facteurs de risque cardiovasculaires tels que l'hypertension et les troubles du sommeil.
- Un diabète persistant depuis longtemps peut entraîner les complications déjà mentionnées.
- Des maladies psychiques ou liées à l'âge (arthrose, ostéoporose) surviennent fréquemment et interagissent négativement avec le diabète.



→ **Pour maintenir les différentes maladies sous contrôle et soulager les patients, il est souvent nécessaire de recourir à plusieurs médicaments qui peuvent entraîner des effets indésirables. La prescription d'un nouveau médicament nécessite par conséquent un dialogue constant avec le médecin traitant et la communication d'éventuels effets secondaires afin d'assurer le succès du traitement.**

Conseils pour la prise de médicaments

- 1** Etablissez une liste de vos médicaments: les médecins doivent être systématiquement informés des médicaments consommés. Cela vaut aussi pour les médicaments en vente libre ou à base de plantes et pour les compléments alimentaires.
- 2** Utilisez un système de dosage des médicaments: cela permet d'éviter des erreurs au moment de la prise. Une dose oubliée sera rapidement constatée et pourra être rattrapée avec l'accord du médecin.
- 3** Achetez tous les médicaments au même endroit (médecin ou pharmacie): pour mieux vous y retrouver et savoir quel médicament est nécessaire pour quelle maladie.
- 4** Notez sur votre calendrier la date où il faudra demander une nouvelle prescription: cela évitera de vous retrouver sans médicament pendant le week-end ou les vacances.
- 5** Lors d'une séance de conseil ou d'une consultation médicale, n'hésitez pas à aborder tous les points qui vous préoccupent même si cela vous gêne au début. C'est la seule manière d'obtenir une aide efficace.
- 6** Préparez votre consultation médicale: prenez le temps de noter les questions et problèmes principaux sur une liste. Emportez-la avec vous chez le médecin.
- 7** Demandez des précisions si quelque chose n'est pas clair: répétez les principaux éléments avec vos propres mots. Cela permettra d'éviter les malentendus.
- 8** Vous pouvez également vous faire accompagner à votre consultation: la présence d'une autre personne est utile pour mémoriser tous les points importants.

Où obtenir des informations supplémentaires?

Adressez-vous à votre médecin ou à un conseiller/une conseillère diplômé(e) de l'association du diabète de votre région. Tous nos intervenants sont reconnus par les caisses-maladie suisses.

www.diabetesuisse.ch

diabètefribourg – diabetesfreiburg

Tel. 026 426 02 80
info@diabetefribourg.ch

diabète genève

Tel. 022 329 17 77
info@diabete-geneve.ch

Association jurassienne des Diabétiques

Tel. 032 422 72 07
assojuradiabete@bluewin.ch

diabètejurabernois

Tel. 079 739 15 13
admin@diabetejurabernois.ch

diabèteuchâtel

Tel. 032 913 13 55
info@andd.ch

Association Valaisanne du Diabète

Tel. 027 322 99 72
info@avsd.ch

diabètevaud

Tel. 021 657 19 20
info@diabetevaud.ch

Les entreprises suivantes sont partenaires de notre plateforme d'information. Elles œuvrent à une bonne information des patients et au développement des compétences personnelles.



www.diabetesuisse.ch

Compte réservé aux dons: IBAN CH79 0900 0000 8000 9730 7

printed in
switzerland