

VRAI/FAUX

Un diabète finit toujours par être traité avec des piqûres d'insuline.

Faux. Le recours à l'insuline après quelques années d'un diabète de type 2 est possible, mais pas systématique. Il est inutile tant qu'une bonne hygiène de vie et les comprimés suffisent à normaliser la glycémie.

Un enfant peut être atteint d'un diabète de type 2.

Vrai. On commence à voir apparaître des cas de diabète non insulino-dépendants chez les enfants, essentiellement aux États-Unis. En cause, le développement de l'obésité infantile associé à un manque d'activité physique.

Quand on est diabétique, il faut privilégier les aliments étiquetés « allégés ».

Vrai et faux. Ce type d'aliments est souvent allégé en sucres, mais pas toujours en matières grasses. Or, les apports en graisses doivent aussi être limités quand on a un diabète.

Il est interdit de manger du sucre quand on est diabétique.

Faux. Il faut en manger, mais dans des quantités raisonnables. Mieux vaut aussi le consommer en fin de repas, plutôt qu'au début ou en dehors !

Manger trop de sucreries peut rendre diabétique.

Vrai et faux. C'est l'excès de matières grasses et la sédentarité qui épuisent le pancréas. Mais, les aliments sucrés, comme les pâtisseries, sont aussi souvent très gras.

Avec la Mutualité Française, la santé avance !

Premier mouvement social du pays, La Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours, elle se bat pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

Des mutuelles solidaires

Face aux aléas de la vie, ces « vraies » mutuelles développent la **solidarité, l'entraide et la prévoyance** en réponse aux besoins de leurs adhérents et de leur famille. **Ce sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables.**

De plus, la Mutualité Française défend le droit à l'accès aux soins de qualité pour tous. C'est pourquoi les mutuelles ne pratiquent ni sélection ni discrimination pour y adhérer.

Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent près de 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement répartis dans toute la France. Forte du premier réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble cliniques, centres de santé, centres dentaires, d'optique, d'audition, pharmacies, établissements pour personnes âgées et handicapées, crèches... la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française sur : www.mutualite.fr



Faites confiance à de vraies mutuelles

Mieux connaître le diabète



Qualifié par l'Organisation mondiale de la santé de fléau du XXI^e siècle, le diabète touche déjà près de 3 millions de personnes en France, dont 800 000 ignorent leur état. Qu'il nécessite un traitement médical ou non, sa prise en charge passe toujours par une bonne hygiène de vie (alimentation adaptée et exercice physique). Le diabétique doit prendre en main son quotidien afin de maîtriser sa maladie et d'en éviter les complications.

→ Le diabète, c'est quoi ?

Le diabète se définit comme un **excès de sucre dans le sang**. Une simple prise de sang suffit à le détecter : la glycémie (taux de sucre) est supérieure à 7 mmol/l ou 1,26 g/l. Cette anomalie peut être liée à une sécrétion insuffisante d'insuline par le pancréas ou à sa mauvaise utilisation par le corps.

Il existe deux principales sortes de diabète. Le type 1 est le plus rare (1 cas sur 10). Il est dit « juvénile » et commence le plus souvent avant 40 ans, c'est une maladie du système immunitaire qui **détruit les cellules du pancréas** synthétisant l'insuline. Son traitement nécessite des injections d'insuline (diabète insulino-dépendant). Les symptômes qui doivent y faire penser sont une soif intense, des urines abondantes, un amaigrissement, une grande fatigue.

Le diabète de **type 2** apparaît souvent autour de la cinquantaine, mais aujourd'hui de plus en plus tôt. Il s'accompagne fréquemment d'un **excès de poids** (diabète dit « gras »). Dans la plupart des cas, il ne se manifeste par aucun symptôme et est découvert de façon fortuite. Un troisième type de diabète peut apparaître pendant la grossesse. Dit « gestationnel », il n'est le plus souvent que transitoire.

Quel que soit son type, un diabète peut à la longue abîmer le cœur, les vaisseaux (artères des jambes ou du cerveau), les reins, les yeux et les nerfs. Mais ces complications peuvent être évitées ou retardées par un traitement adapté, et un suivi régulier !

→ En prévention

Présenter un excès de poids ou compter des diabétiques dans sa famille proche (père, mère, frère, sœur) favorise l'apparition d'un diabète. Mieux vaut alors faire mesurer sa glycémie tous les trois ans, à partir de 45 ans.

Une alimentation trop riche favorise l'apparition du diabète. À l'inverse, manger équilibré permet de réduire les risques.

L'activité physique peut aussi jouer un rôle protecteur. Pour préserver sa santé, il faut bouger !



→ Vivre avec

Mieux manger

Il faut adopter une alimentation variée et équilibrée. Faire trois repas réguliers, réduire fortement les graisses et les produits sucrés, mais conserver les sucres lents (pâtes, riz, pain, légumes secs...) en quantité raisonnable, éviter les boissons alcoolisées, faire la part belle aux légumes et aux fruits.

Bouger

L'activité physique fait partie intégrante du traitement. Elle contribue à faire baisser la glycémie. Pour débuter, le plus simple consiste à marcher plus souvent. Si vous voulez pratiquer un sport, parlez-en à votre médecin. Il saura vous conseiller.

Arrêter de fumer

Le tabac augmente considérablement le risque de complications vasculaires du diabète.

Prendre des médicaments

Quand c'est nécessaire, le médecin prescrit

des comprimés (antidiabétiques oraux), de l'insuline (stylo injecteur ou pompe), voire les deux.

→ Le suivi idéal



- **Rendez-vous chez votre médecin**, en général tous les trois à quatre mois. Il vous examine, prend votre tension artérielle, vous pèse, recherche des complications et ajuste éventuellement votre traitement.

- **Des prises de sang régulières** (hémoglobine glycosylée, glycémie, créatinine, cholestérol...) ainsi que, une fois par an, un électrocardiogramme, un examen ophtalmologique et une analyse d'urine.

- **La surveillance de la glycémie** par le diabétique lui-même à l'aide d'un petit appareil (petite piqûre au bout du doigt) est indispensable pour le diabète de type 1. Elle est utile pour le diabète de type 2.

POUR EN SAVOIR +

- Association française des diabétiques (AFD)
01 40 09 24 25, www.afd.asso.fr
De nombreux services : revues d'information, service juridique et social, organisation de vacances pour les enfants...
- Allo diabète, 01 40 09 68 09. Service de l'AFD où diabétologues, assistantes sociales, diététiciennes et infirmières écoutent et informent.
- *Mieux vivre avec un diabète*, P^r Gérard Slama, Éd. Odile Jacob, 2003. Le diabétologue y délivre des conseils utiles au quotidien pour les diabétiques (1 et 2).