Comment dépister ce pré-diabète ou ce diabète ?

> MESURE DE GLYCÉMIE

Cela peut se faire **par la mesure de la glycémie (taux de sucre) à jeun** par bandelette avec une toute petite gouttelette de sang. Votre pharmacien peut le faire. Si le résultat est positif, un test de confirmation en laboratoire sera nécessaire.

Vous êtes pré-diabétique à grand risque de devenir diabétique **si** :
- votre glycémie à jeun est entre 1 g/l et 1,26 g/l

Vous êtes diabétique si :
- à 2 reprises, votre glycémie à jeun est retrouvée supérieure à 1,26 g/l,

Que faire en cas de dépistage positif ?

> UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

Si je suis dépisté pré-diabétique, de simples mesures d'hygiène de vie peuvent retarder de beaucoup l'éventuelle apparition d'un diabète : **une nourriture plus saine, associée à deux heures et demi de marche à pied par semaine peut diminuer par 2 le risque de devenir diabétique.**

> APPRENDRE À GÉRER SA MALADIE

Si je suis dépisté diabétique, il est capital de ne pas en rester là et de se soigner avec l'aide de son médecin traitant, du diabétologue et des autres personnels de santé spécialisés. **Un diabétique ayant appris à bien s'occuper de ses traitements peut envisager l'avenir avec confiance. Il pourra mener pendant longtemps une vie professionnelle active tout en s'occupant normalement de sa famille, et en ayant des loisirs normaux tel que voyager ou faire du sport, y compris à un haut niveau.**

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE DIABÈTE

Il existe deux grandes sortes de diabètes :

Le diabète de type 1 : il est celui des enfants (mais il peut atteindre les adultes). Il provoque très vite un amaigrissement important et une déshydratation qui peut être mortelle sans traitement. Il est donc rapidement diagnostiqué.

Le diabète de type 2 : 90 % des diabètes ; il atteint surtout les adultes âgés de plus de cinquante ans, mais parfois les jeunes obèses. Il est favorisé par le surpoids, la mauvaise alimentation et l'inactivité. Très souvent plusieurs personnes de la proche famille sont touchées. Malgré les dégâts qu'il cause aux artères, il ne donne aucun signe pendant longtemps.

Actuellement le diabète sucré est de plus en plus fréquent ; on parle d'épidémie en raison du nombre croissant de personnes en surpoids ou obèses qui sont celles qui vont devenir diabétiques. Dans le monde, il s'agit de la maladie chronique la plus fréquente. On estime qu'elle va toucher plus de 500 millions d'habitants en 2050. Actuellement plus de 2,5 millions de Français se traitent tous les jours pour le diabète. On estime à 700 000 le nombre des diabétiques qui s'ignorent. Leur diabète risque d'être découvert devant une complication souvent irréversible.

PLUSIEURS GRANDES ÉTUDES ONT CLAIREMENT MONTRÉ QUE LES DIABÉTIQUES DONT LA MALADIE EST DÉPISTÉE DÈS LE DÉBUT ET BIEN ÉQUILIBRÉE PENDANT LES PREMIÈRES ANNÉES, ONT BEAUCOUP MOINS DE COMPLICATIONS 10 ANS ET 20 ANS APRÈS. CE SONT LES PREMIÈRES ANNÉES LES PLUS IMPORTANTES. C'EST DIRE L'IMPORTANCE DE SE DÉPISTER, SI ON A DES FACTEURS DE RISQUES, POUR SE TRAITER RAPIDEMENT ET ÉNERGIQUEMENT.

Cellule Communication - CH Niort - 03/2014 - Réf 2835 - DIABETO-SNS-PRV-DI-001-001

CONTACTS

Si vous avez des questions, vous pouvez contacter :
- Le service de diabétologie du Centre hospitalier de Niort au 05 49 78 35 86
- Votre médecin traitant

DIABÈTE : j'ai des risques ?

Le DÉPISTAGE peut éviter de gros ennuis

Ne vous voilez pas la face !

Deux-Sèvres Santé Ville Hôpital

Travail réalisé par le Comité de pilotage territorial ville-hôpital sur le diabète

Comment ne pas se laisser piéger par le diabète ?

> UNE MALADIE INSIDIEUSE

Le diabète sucré est une maladie extrêmement fréquente due à un excès de sucre dans le sang.

La gravité de cette maladie est due au fait que pendant des années elle peut ne donner aucun trouble et rester complètement méconnue alors que les taux de sucres dans le sang deviennent de plus en plus importants.
Pendant ces années-là, des lésions des petites et grosses artères peuvent s'installer et entraîner des dégâts souvent irréversibles si elles ne sont pas dépistées.

Ces complications sont le plus souvent évitables si le diabète est convenablement et tôt traité. Si malgré tout elles surviennent, la surveillance mise en place, dès que le diabète est connu, permet de les repérer précocement et de les traiter pour éviter qu'elles ne s'aggravent.

> CE QU'IL FAUT SAVOIR

Si j'ai des risques d'être atteint un jour de cette maladie : des mesures simples peuvent retarder de beaucoup sa survenue : mieux manger, faire plus d'exercice physique.

Ou

Si je suis déjà diabétique : on peut contrôler cette maladie dès le début et éviter la survenue de complications dramatiques.

Le dépistage est important pour apprendre si on risque d'être diabétique dans les années qui viennent ou si on est déjà atteint de cette maladie.

La prévention et le dépistage du diabète

> POUR QUI ?

Essentiellement si je présente un ou des facteurs de risque.

> QUELS SONT CES FACTEURS DE RISQUE ?

Facteurs de risque principaux
- Une obésité importante
ou
- Si je suis âgé de 45 ans ou plus, en surpoids

Facteurs de risque secondaires

- Si j'ai un parent proche (père, mère, frère...) atteint de diabète de type 2
- Si j'ai eu un « diabète transitoire » lors d'un stress ou d'un traitement par cortisone
- Si j'ai déjà eu une glycémie un peu élevée (pré-diabète)
- Pour une femme, si j'ai eu un diabète gestationnel ou des enfants pesant plus de 4 kg à la naissance
- Si je suis atteint(e) d'hypertension artérielle
- Si je fais peu d'exercice physique

Si je présente un facteur de risque principal associé à un facteur de risque secondaire, je dois me faire dépister tous les trois ans. Plus souvent, s'il y a une association de plus de deux facteurs.

Je dois de toute façon en parler avec mon médecin traitant qui saura si j'ai d'autres anomalies qui me mettent aussi à risque de présenter un diabète.

SUIS-JE EN SURPOIDS ? SUIS-JE OBÈSE ?

Tout dépend de votre indice de masse corporelle (IMC). Le classement entre poids idéal, surpoids et obésité se fait en calculant son IMC.

IMC entre 18 et 25 : normal
IMC entre 25 et 30 : surpoids.
IMC au-dessus de 30 : obésité.

Calculez le vôtre : il est à l'intersection de la ligne correspondant à votre taille et de la colonne correspondant à votre poids. Par exemple si je mesure 1,70 m et si je pèse 85 kg mon IMC va être de 29.

TAILLE EN MÈTRE																
1,95	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33
1,90	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35
1,85	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37
1,80	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39
1,75	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	41
1,70	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40	42	43
1,65	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46
1,60	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
1,55	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50	52
1,50	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53	56
	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125

POIDS EN KG