

LE CONSEILLER POUR LE DIABÈTE

American Diabetes Association®

Le diabète Introduction

Le diabète est un problème affectant votre corps et causant une élévation supérieure à la normale du taux de glucose (sucre) dans le sang. Ceci est également appelé hyperglycémie.

Lorsque vous mangez, votre corps décompose vos aliments en glucose et l'envoie dans le sang. L'insuline aide alors le transfert du glucose du sang dans vos cellules. Lorsque le glucose entre dans vos cellules, il est soit utilisé immédiatement pour fournir de l'énergie, soit conservé en vue d'utilisation future. Si une personne est diabétique, cela signifie qu'il y a un problème avec l'insuline. Cependant, tous les diabétiques n'ont pas les mêmes problèmes.

Il existe trois types différents de diabète – diabète de type 1, diabète de type 2 et une affection appelée diabète gestationnel. Si vous êtes diabétique, cela veut dire que votre corps ne produit pas assez d'insuline, qu'il ne peut pas utiliser efficacement l'insuline qu'il produit, ou les deux.

Le diabète peut être traité avec de l'insuline, des médicaments oraux, de l'exercice et une planification de l'alimentation. S'il n'est pas traité, le diabète peut entraîner plusieurs complications, dont l'endommagement des nerfs, des problèmes avec les reins ou les yeux, une maladie cardiaque et un AVC. Néanmoins, s'il est traité de façon appropriée, le diabète ne vous empêchera pas de vivre longtemps et en pleine possession de vos moyens.

Type 1

Dans le diabète de type 1, votre système immunitaire détruit par erreur les cellules bêta, qui sont les cellules de votre pancréas qui produisent l'insuline. Votre corps traite ces cellules bêta comme des envahisseurs et les détruit. Cette destruction peut survenir pendant quelques semaines, mois ou même années.

Quand un nombre important de cellules bêta ont été détruites, votre pancréas arrête de produire de l'insuline ou n'en produit plus assez,



L'insuline est une hormone produite par les cellules bêta dans votre pancréas, un organe situé derrière votre estomac.

et vous aurez alors besoin de prendre de l'insuline pour continuer à vivre.

Type 2

Si vous avez un diabète de type 2, votre corps n'utilise pas l'insuline disponible de façon adéquate. On parle alors de résistance à l'insuline. Initialement, les cellules bêta produisent une quantité supérieure d'insuline afin de tenter de remédier à ce problème. Néanmoins, au bout d'un certain temps, votre pancréas n'est plus capable de produire des quantités élevées d'insuline pour maintenir votre taux de glucose dans le sang à un niveau normal.

Certaines personnes souffrant d'un diabète de type 2 peuvent le contrôler en mangeant sainement et en faisant de l'exercice. Cependant, votre médecin devra peut-être aussi vous prescrire des médicaments oraux (pilules) et/ou de l'insuline pour vous aider à maintenir votre taux optimal de glucose dans le sang. Le diabète est une maladie évolutive – même si vous n'avez pas besoin de traiter votre diabète avec des médicaments au début, il est possible que cela devienne nécessaire ultérieurement.

Diabète gestationnel

Le diabète gestationnel (DG) est un diabète qui se développe pendant la grossesse. Dans la plupart des cas, le taux de glucose dans le sang redevient normal après l'accouchement. Si vous avez eu du diabète gestationnel, vous devrez vous faire tester à intervalles réguliers étant donné que vous serez exposée à un risque plus élevé de développer le diabète de type 2 plus tard dans votre vie.

Pour obtenir plus d'informations de l'American Diabetes Association, rendez-vous sur le site diabetes.org ou téléphonez au 1-800-DIABETES (342-2383).



... certaines personnes ayant le diabète de type 2 ont des symptômes tellement légers qu'ils ne se remarquent pas.



29,1 millions d'Américains souffrent du diabète.

Traitement du diabète

Pour traiter le diabète, vous devrez collaborer avec votre équipe de prestataires de soins de santé afin de préparer un plan qui vous permettra d'atteindre vos buts. Vous pourrez ainsi connaître les chiffres dont vous avez besoin pour contrôler le diabète :

A1C : Votre contrôle A1C vous permet de connaître votre taux moyen de glucose dans le sang pour les 2 à 3 mois écoulés. Il s'agit de prises de sang « avec mémoire ».

Tension artérielle : Les chiffres de votre tension artérielle vous indiquent la force de la pression de votre sang dans les vaisseaux sanguins. Lorsque votre tension artérielle est élevée, votre cœur doit travailler plus dur.

Cholestérol : Vos chiffres concernant le cholestérol reflètent la teneur en graisse de votre sang. Certains types de cholestérol, comme le HDL, contribuent à la protection de votre cœur. D'autres types de cholestérol, comme le LDL, peuvent obstruer vos vaisseaux sanguins et causer une maladie cardiaque. Les triglycérides sont un autre type de graisse qui augmente votre risque de crise cardiaque ou d'AVC.



Signes d'avertissement

Les symptômes suivants sont très répandus. Toutefois, certaines personnes ayant le diabète de type 2 ont des symptômes tellement légers qu'ils ne se remarquent pas.

Symptômes ordinaires du diabète :

- Besoin d'uriner fréquemment
- Impression d'avoir très soif
- Impression d'avoir très faim - même pendant que vous êtes en train de manger
- Fatigue extrême
- Vision trouble
- Coupures/ecchymoses lentes à se cicatriser
- Perte de poids - même si vous mangez davantage (type 1)
- Démangeaisons, douleurs ou engourdissement des mains/pieds (type 2)



Pour obtenir plus d'informations de l'American Diabetes Association, rendez-vous sur le site diabetes.org ou téléphonez au 1-800-DIABETES (342-2383).