

DIABETES

Le diabète

Dépister à temps, agir au bon moment

Le diabète est une maladie chronique qui impacte significativement la vie quotidienne, que ce soit dans le cas du type 1 ou du type 2. Au Luxembourg, environ 35.000 personnes en sont atteintes.

Pour le diabète de type 2, qui touche surtout les personnes âgées, des mesures préventives telles qu'une alimentation équilibrée et une activité physique suffisante se sont avérées très efficaces.

Dans ce dossier, vous trouverez des conseils concrets sur les possibilités de prévention ainsi que des indications sur les symptômes et les facteurs de risque. Une interview avec des représentantes de la « Maison du Diabète » présente les services offerts par ce centre d'accueil pratique à Luxembourg-Eich.



Point de contact proche du quotidien

L'Association Luxembourgeoise du Diabète (ALD) est active depuis de nombreuses années dans le domaine de l'information et du conseil en matière de santé.

La « Maison du Diabète », créée en complément en 2003, constitue un lieu d'accueil axé sur la pratique et le quotidien pour les personnes concernées et toutes les personnes intéressées.



Photo © GERO

Pourquoi l'ALD et, plus tard, en complément, la Maison du Diabète ont-elles été créées ?

Sylvie Paquet : L'ALD, fondée en 1979, est une association qui s'adresse aux personnes atteintes de diabète de type 1 et de type 2 et à leurs familles. Cette initiative a émergé de la volonté d'infirmier-ère-s et de médecins, car à l'époque, il y avait peu de ressources concrètes en termes de conseils et de soutien. L'objectif a toujours été d'informer sur la maladie et de proposer une éducation thérapeutique permettant aux personnes concernées de mieux comprendre leur maladie chronique et de la gérer de manière responsable au quotidien. Afin de mieux structurer cette demande et de l'accompagner de manière professionnelle, l'idée de créer un centre d'accueil sous la forme d'une « Maison du Diabète » a vu le jour. Elle a été officiellement ouverte en 2003.

Quelles sont les préoccupations centrales ?

Jessica Durbach : Notre mission consiste notamment à promouvoir les compétences en matière de santé des personnes atteintes de diabète. L'éducation thérapeu-

Vibeke Walter a eu l'occasion de discuter avec l'ancienne chargée de direction, la diététicienne Sylvie Paquet, et sa successeuse Jessica Durbach, titulaire d'un master en éducation et promotion de la santé. Leur entretien porte sur les impacts du diabète et les mesures préventives à prendre spécifiquement pour le diabète de type 2, appelé aussi « diabète de la maturité ».

tique déjà mentionnée joue un rôle important. Elle consiste à transmettre des connaissances concrètes sur la maladie et ses impacts sur l'organisme, ainsi que sur le rôle de l'alimentation, de l'activité physique, de la qualité du sommeil et de la gestion du stress.

En ce qui concerne le diabète de type 2, la prévention est une préoccupation centrale pour éviter, idéalement, le développement d'une maladie chronique de grande ampleur. Toutefois, tous les cas doivent être examinés individuellement, car les causes et l'évolution de la maladie peuvent varier considérablement. Toutes les personnes en surpoids ne développent pas automatiquement un diabète de type 2, alors que des personnes minces et sportives peuvent en être atteintes.

À quel groupe cible vous adressez-vous en priorité ?

S. P. : Au cours des 20 dernières années, l'accompagnement et l'éducation spécifiques dispensés par le personnel médical et infirmier dans les hôpitaux pour le diabète de type 1 se sont développés et améliorés significativement. La majorité de notre groupe cible concerne les personnes atteintes de diabète de type 2 et âgées de plus de 60 ans.

Étant donné que les symptômes de la maladie de type 2 ont tendance à se manifester de manière progressive et ne sont pas immédiatement apparents, il est recommandé, surtout pour les personnes âgées, de surveiller régulièrement les valeurs sanguines et leur taux de glycémie. Nous travaillons également en étroite collaboration avec les médecins généralistes et les infirmiers, par exemple, des recommandations et des approches thérapeutiques actuelles ainsi que des nouveaux médicaments disponibles.

De quoi faut-il tenir compte en cas de diabète de type 2 ?

S. P. : En règle générale, les premiers signes d'alerte, par exemple après une analyse de sang, doivent être pris au sérieux, même si aucun trouble concret n'apparaît encore. Dans ce cas, il est possible de réagir soi-même, notamment en modifiant son alimentation ou en suivant des programmes d'activité physique ciblés, afin d'empêcher une détérioration de la situation et des conséquences plus graves. En l'absence de traitement, le diabète rend le sang de plus en plus épais, entraînant des dommages aux petits et gros vaisseaux sanguins.

Des études ont montré qu'un traitement précoce des taux de glycémie élevés permet de réduire considérablement les complications à long terme. Il est donc crucial de ne pas attendre l'apparition de problèmes de santé, mais d'agir promptement.

Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète est une maladie métabolique qui affecte de nombreuses parties du corps. Le terme « diabetes mellitus » dérivé du grec, signifie « couler à travers » tandis que le mot latin « mellitus » se traduit par « doux comme le miel ». Selon le type de diabète, le corps peut soit ne pas produire d'insuline (type 1), soit ne pas l'utiliser efficacement (type 2). L'insuline est une hormone qui agit comme un messenger chimique transporté par le sang, régulant ainsi de nombreuses fonctions corporelles. Sans insuline, le corps ne peut pas utiliser adéquatement les aliments ingérés.

Normalement, le pancréas produit cette hormone vitale et la libère dans le sang. Elle veille à ce que le sucre absorbé en mangeant et en buvant soit transporté dans les cellules du corps où il est

transformé en énergie pour l'organisme. Sans insuline, le sucre ne peut pas être utilisé dans le sang et s'accumule. Une concentration très élevée de sucre dans le sang provoque toute une série de troubles.

Les personnes atteintes de **diabète de type 1** doivent s'injecter de l'insuline quotidiennement, car leur pancréas ne produit pas ou très peu d'insuline. Le traitement à l'insuline protège contre les fluctuations trop importantes du taux de glycémie et les troubles dus aux hypoglycémies et aux hyperglycémies. En outre, il doit permettre d'éviter autant que possible les maladies consécutives à une glycémie trop élevée.

Le **diabète de type 2** est une anomalie du métabolisme qui entraîne une diminution de la production d'insuline ou un traitement insuffisant par l'organisme. Les causes sont multiples, l'âge étant très souvent un facteur de risque. Il s'accompagne souvent d'une pression artérielle élevée et de taux de lipides sanguins (cholestérol) élevés, c'est-à-dire de facteurs de risque cardiovasculaires. Outre un traitement médicamenteux, l'alimentation et l'exercice physique peuvent jouer un rôle central dans la gestion de la maladie.

Important : contrairement au diabète de type 1, le diabète de type 2 peut être combattu de manière préventive et, le cas échéant, réduit ou évité.

Une alimentation équilibrée, sans excès de graisse et de sucre, joue un rôle préventif majeur



Photo © kerrick17 - stock.adobe.com

Quelles sont les évolutions actuelles en matière de diabète de type 2 ?

S. P. : Le diabète de type 2 a explosé dans le monde entier et est devenu une sorte de maladie de la prospérité, qui s'est d'abord surtout répandue aux États-Unis, puis en Europe et maintenant en Asie et en Afrique. L'une des principales raisons en est une alimentation malsaine, trop riche en graisses et en sucre, et le manque d'activité physique. Si l'on parlait autrefois du « diabète des personnes âgées », les jeunes sont désormais aussi souvent touchés. Il existe par exemple des graphiques qui montrent que parallèlement à l'expansion des chaînes de restauration rapide, le taux de diabète de type 2 a également augmenté au fil des ans.

Note :

Le 25 avril, la conférence « **Diabetes – bin ich betroffen ?** », en langue luxembourgeoise, aura lieu chez GERO à Itzig en collaboration avec la « **Maison du Diabète** ».

Plus d'infos dans l'agenda à la p. 44

Quelles autres offres concrètes sont proposées à la « Maison du Diabète » ?

J. D. : Nos consultations individuelles ne s'adressent pas seulement aux personnes qui ont déjà reçu un diagnostic médical. Nous nous adressons également à celles et ceux qui appartiennent par exemple à l'un des groupes à risque ou qui ont fait le test de dépistage FINDRISK* et se posent des questions à ce sujet. Nous fournissons entre autres des informations sur la prévention des complications ou des conseils sur l'insulinothérapie et la mesure de la glycémie.

Nous proposons également des formations générales et thématiques, notamment pour le personnel de santé et de soins. Il existe également des groupes de discussion pour les personnes concernées ainsi que des cours de peinture, d'alimentation, d'exercice physique et d'hypnose visant à promouvoir le bien-être général et à améliorer la gestion du stress. Tout cela fait partie des compétences globales en matière de santé qui revêtent une grande importance, en particulier pour les personnes atteintes de maladies chroniques.

* Sur le site de la fondation allemande du diabète, on peut faire le test en ligne :

→ www.diabetesstiftung.de/findrisk

Quels sont les symptômes du diabète de type 2 ?

Le problème est que, dans de nombreux cas, les symptômes sont si faibles qu'ils peuvent passer inaperçus pendant plusieurs années. Les signes suivants pourraient être les premiers avertissements :

perte de poids, soif intense, faim irrésistible, changement de caractère, fatigue/somnolence, urination fréquente, vision floue, ralentissement de la cicatrisation, infections génitales.

Identifier les facteurs de risque

Âge

Même si les jeunes sont de plus en plus nombreux à développer un diabète de type 2, l'âge reste un facteur de risque majeur. En effet, le diabète se manifeste généralement avec l'âge, lorsque le pancréas ne produit plus suffisamment d'insuline ou que les cellules de l'organisme ne sont plus en mesure de bien l'utiliser.

Hérédité

Si des membres de votre famille sont atteints de diabète, votre risque de développer la maladie est accru. Les facteurs génétiques jouent un rôle essentiel dans le diabète de type 2. Par exemple, si l'un des parents est diabétique, les enfants peuvent avoir jusqu'à 40% de risque de développer un diabète de type 2.

Tour de taille

Le tissu graisseux abdominal joue un rôle très important dans le développement du diabète de type 2. En mesurant votre tour de taille, vous pouvez déceler si vous avez un excès de graisse viscérale (abdominale).

| | Hommes (cm) | Femmes (cm) |
|--------------|-------------|-------------|
| Faible : | moins 94 | moins 80 |
| Élevé : | plus de 94 | plus de 80 |
| Très élevé : | plus de 102 | plus de 88 |

Indice de masse corporelle (IMC)

L'IMC met en relation votre poids et votre taille. Plus l'IMC est élevé, plus le risque de problèmes de santé augmente. Le critère international de surpoids pour les adultes est un IMC supérieur à 25 et celui de l'obésité est un IMC supérieur à 30.

$$\text{Calcul : IMC} = \frac{\text{poids en kg}}{(\text{taille en m})^2}$$

Manque d'activité physique

Des études ont montré que 30 minutes d'activité physique par jour réduisent le risque de diabète. Cela inclut tous les types d'activité physique : le vélo, la marche, mais aussi l'activité sur le lieu de travail ou le travail domestique et le jardinage.

Alimentation

Les graisses, les féculents et le sucre les principaux fournisseurs d'énergie. Cependant, nous en consommons souvent trop. Manger davantage de légumes et de fruits permet de réduire les calories tout en apportant à notre organisme les vitamines et les minéraux dont il a besoin.

Glycémie

Le taux de sucre à jeun est généralement égal ou inférieur à 100 mg/dl. Une valeur unique légèrement élevée doit être contrôlée. La mesure de la glycémie au bout du doigt n'est qu'un test d'orientation.

Si le taux de glycémie se situe entre 100 et 125 mg/dl, on parle de pré-diabète, c'est-à-dire que le risque de développer un diabète est très élevé et qu'il est fortement recommandé d'adapter son mode de vie pour réduire ce risque.

Hypertension artérielle

Le diabète est très souvent associé à une hypertension artérielle. Si l'hypertension n'est pas traitée, le risque d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral augmente.

Conseil : faites contrôler régulièrement votre taux de glycémie et votre tension artérielle !

11 conseils de prévention

Un mode de vie sain permet de réduire le risque de développer un diabète de type 2. L'alimentation, le niveau d'activité physique et la gestion du stress jouent très souvent un rôle déterminant à cet égard.

Des données scientifiques démontrent qu'il est bénéfique de changer de comportement. Même en cas de diabète de type 2 à un stade précoce, il est possible de freiner la progression de la maladie en modifiant ses habitudes de vie. Il n'est jamais trop tard pour agir en prévention !

1. Réduisez votre surpoids

L'obésité est l'un des facteurs de risque les plus importants pour le développement d'un diabète de type 2. Un tour de taille important est particulièrement dangereux, car il indique avec certitude que de la graisse s'est également accumulée autour et dans les organes internes. Le foie gras, en particulier, joue un rôle important dans le développement du diabète de type 2.

2. Faites au moins 30 minutes d'exercice par jour

L'activité physique doit déjà être un peu fatigante et faire transpirer. Cela commence par des choses aussi simples que monter les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur ou marcher plus souvent : chaque pas compte ! Les sports de force ainsi que les sports d'endurance (p. ex. le jogging, la marche (nordique), le vélo, la natation) sont considérés comme particulièrement efficaces.

3. Surveillez votre alimentation

Mangez varié et moins dense en énergie (= les graisses et l'alcool sont avant tout des sources d'énergie élevées). Économisez le sel et le sucre. Selon des études, l'alimentation végétale aurait un effet préventif contre le diabète de type 2. Les fibres alimentaires, en particulier, aident à lutter contre un métabolisme perturbé du sucre et des graisses et améliorent l'action de l'insuline dans de nombreux systèmes organiques. C'est pourquoi votre alimentation devrait comporter de nombreux légumes et fruits ainsi que des produits à base de céréales complètes. Les légumineuses (par exemple les haricots, les pois, les lentilles) augmentent également le bilan en fibres.

4. Évitez les graisses cachées

La charcuterie, en particulier, contient une grande quantité de graisses. Concentrez-vous sur une alimentation végétale. De nombreux fromages contiennent également beaucoup de graisses et représentent une charge énergétique élevée. Pour la viande, la charcuterie et le fromage, choisissez les variantes les moins grasses. Le poisson (par exemple le saumon, le thon, le maquereau) est fortement recommandé pour une alimentation équilibrée en raison de sa composition en protéines et en graisses.

5. Évitez les boissons sucrées

Les sodas, les cocas et les jus de fruits sont des sources de sucre liquide qui font grimper les taux de glycémie et d'insuline, ce qui contribue non seulement au surpoids et à l'obésité, mais favorise également la résistance à l'insuline, augmentant ainsi le risque de développer le diabète. Les versions light contenant des édulcorants ne constituent pas une alternative saines, car elles peuvent également accroître ce risque. Buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour.

Une activité physique régulière permet de prévenir efficacement le diabète de type 2



Photo © Robert Kneschke - stock.adobe.com

6. Profitez des bienfaits du café

Des études montrent que le café peut avoir un effet protecteur contre le diabète. Quatre à sept tasses de café maximum par jour, y compris du café décaféiné, peuvent réduire de 25 % le risque de développer un diabète de type 2. Le café est particulièrement bénéfique lorsqu'il est consommé à l'heure du déjeuner.

7. Consommez l'alcool avec modération

Une consommation responsable d'alcool est également importante pour réduire le risque de diabète. En effet, l'alcool ne monte pas seulement à la tête, mais augmente également le taux de glycémie et endommage les nerfs, conduisant à une stéatose hépatique due à l'alcool.

8. Renoncez à la nicotine

Le tabagisme est un facteur de risque important pour le diabète. En arrêtant de fumer, on réduit de 30 à 50 % le risque de diabète de type 2. Les substances nocives, telles que le monoxyde de carbone, peuvent avoir des effets néfastes sur le tissu adipeux et le pancréas. Le tabac est « le » tueur de vaisseaux sanguins et il est cancérigène.

Source : www.diabetesstiftung.de/11-tipps-zur-praevention

9. Maintenez la pression artérielle à un niveau normal

Cela permet de réduire le risque de maladies secondaires dangereuses liées au diabète. L'hypertension artérielle, associée à un taux de glycémie élevé et à un trouble du métabolisme des graisses (taux élevé de cholestérol LDL), entraîne une détérioration des petits vaisseaux sanguins (reins, œil, cœur, nerfs, cerveau) et des gros vaisseaux (= artériosclérose) dans le cœur, le cerveau, les jambes et les reins.

10. Dormez suffisamment

Le manque de sommeil et le sommeil perturbé ont un effet négatif sur les taux de glycémie, l'action de l'insuline et la sécrétion d'insuline. Les troubles graves du sommeil, pouvant aller jusqu'au syndrome d'apnée du sommeil, sont étroitement liés au diabète.

11. Gérez votre stress

Les hormones de stress font augmenter le taux de glycémie. Essayez donc de réduire les sources de stress inutiles. Les techniques de relaxation telles que le training autogène, les exercices de respiration, le yoga, le Pilates ou la relaxation musculaire progressive sont un bon moyen de gérer les situations de stress. Faire du sport, se balader dans la nature, lire un bon livre ou assister à un concert sont également des moyens éprouvés.

Demandez de l'aide et des conseils à temps

Pour un dépistage précoce du diabète et le traitement du surpoids ou de l'obésité, il est important de se faire aider.

Consultez votre médecin généraliste ou des spécialistes qui pourront évaluer avec vous votre risque de diabète et calculer votre indice de masse corporelle.

Vous pouvez également demander l'aide d'un-e diététicien-ne. Selon le degré d'obésité ou le risque de diabète, les conseils nutritionnels peuvent être pris en charge par la sécurité sociale (www.cns.lu).

Adresses utiles :

→ **Maison du Diabète**

Centre d'information et de conseil de l'Association Luxembourgeoise du Diabète (ALD)

143, rue de Mühlenbach, L-2168 Luxembourg-Eich
+352 48 53 61, info@ald.lu

www.ald.lu

→ **Association Nationale des Diététiciens ANDL**

143, rue de Mühlenbach, L-2168 Luxembourg-Eich
comite@andl.lu

www.andl.lu

→ **Société Luxembourgeoise de Diabétologie SLD**

Association professionnelle des médecins et des professionnels de la santé travaillant dans le domaine du diabète

143, rue de Mühlenbach, L-2168 Luxembourg-Eich
+352 48 53 61, info@diabete.lu

www.diabete.lu



Ce dossier a été réalisé par Vibeke Walter (GERO) en collaboration avec l'ALD et se base entre autres sur la brochure « **Diabète – Suis-je à risque ?** », produite par l'ALD, SLD et le Ministère de la Santé (Division de la Médecine Préventive).

Vous pouvez obtenir cette brochure ainsi que d'autres informations à la « Maison du Diabète ».