

LE DIABETE

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE?

Le diabète est une maladie chronique qui apparaît quand le pancréas ne sécrète pas assez d'insuline ou quand l'organisme utilise mal l'insuline qu'il produit. L'insuline est une hormone qui régule la concentration de sucre dans le sang.

L'hyperglycémie, soit une trop grande concentration de sucre dans le sang, est un effet courant du diabète qui, avec le temps, provoque de graves lésions affectant de nombreuses parties du corps, en particulier les nerfs et les vaisseaux sanguins.

- **Le diabète de type 1** (diabète insulino-dépendant ou diabète de l'enfant) se caractérise par une sécrétion insuffisante d'insuline. Il est rapidement mortel sans l'administration quotidienne d'insuline.
 - Les symptômes sont notamment une sécrétion excessive d'urine (polyurie), une soif excessive (polydipsie), une faim permanente, une perte de poids, une altération de la vision et la fatigue. Ces symptômes peuvent apparaître subitement.
- **Le diabète de type 2** (non insulino-dépendant ou diabète de l'adulte) est dû à une mauvaise utilisation de l'insuline par l'organisme. Il représente 90 % des cas de diabète dans le monde et résulte principalement d'un surpoids et du manque d'exercice physique.
 - Les symptômes peuvent être les mêmes que ceux du diabète de type 1, mais ils sont souvent moins prononcés. De ce fait, il arrive que la maladie ne soit diagnostiquée que plusieurs années après son apparition, alors qu'il y a déjà des complications.
 - Récemment encore, ce type de diabète ne s'observait que chez les adultes mais il touche aussi maintenant les enfants obèses.
- **Le diabète gestationnel** est une hyperglycémie repérée pour la première fois pendant la grossesse.
 - Les symptômes sont similaires à ceux du diabète de type 2. Le diabète gestationnel est le plus souvent diagnostiqué par dépistage prénatal plutôt que par ses symptômes.

L'intolérance au glucose et les troubles de la glycémie à jeun sont des stades intermédiaires entre l'état normal et le diabète. Les sujets qui présentent l'une ou l'autre de ces altérations ont de fortes chances de faire un diabète de type 2, évolution qui n'est cependant pas inévitable.

LE DIABÈTE EN QUELQUES CHIFFRES

- L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) estime qu'il y a plus de 180 millions de diabétiques dans le monde et qu'il y en aura plus du double en 2030.
- D'après les estimations, 1,1 million de personnes sont mortes du diabète en 2005.¹

- Près de 80 % des décès dus au diabète se produisent dans les pays à revenu faible ou moyen.
- Près de la moitié des décès imputables au diabète surviennent chez des personnes de moins de 70 ans ; 55 % des personnes qui meurent de la maladie sont des femmes.
- L'OMS prévoit que les décès dus au diabète vont augmenter de plus de 50 % au cours des dix prochaines années si l'on ne prend pas des mesures urgentes. Surtout, ils risquent d'augmenter de plus de 80 % dans les pays à revenu moyen de la tranche supérieure entre 2006 et 2015.

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES LES PLUS FRÉQUENTES DU DIABÈTE?

A la longue, le diabète peut entraîner des lésions du cœur, des vaisseaux sanguins, des yeux, des reins et des nerfs.

- **La rétinopathie diabétique** est une cause importante de cécité et résulte de l'accumulation de lésions des petits vaisseaux de la rétine. Au bout de 15 ans, environ 2 % des diabétiques perdent la vue et environ 10 % ont un grave handicap visuel.
- **Les neuropathies diabétiques** sont des lésions nerveuses causées par le diabète ; jusqu'à 50 % des diabétiques en souffrent. Les neuropathies diabétiques peuvent engendrer toutes sortes de problèmes, mais les symptômes courants sont des fourmillements, des douleurs, un engourdissement ou une faiblesse dans les pieds et les mains.
- Associée à une mauvaise circulation sanguine, la neuropathie augmente le risque **d'ulcère du pied** pouvant nécessiter *l'amputation*.
- Le diabète figure parmi les principales causes **d'insuffisance rénale**. Entre 10 et 20 % des diabétiques meurent d'une insuffisance rénale.
- Le diabète augmente le risque de **cardiopathie et d'accident vasculaire cérébral**. Cinquante pour cent des diabétiques meurent d'une maladie cardiovasculaire (principalement cardiopathie et accident vasculaire cérébral).
- Le risque global de décès est au moins deux fois plus important chez les diabétiques que chez les non diabétiques.

COMMENT RÉDUIRE LA CHARGE DU DIABÈTE?

Si l'on ne prend pas des mesures urgentes, les décès liés au diabète augmenteront de plus de 50 % dans les dix ans à venir.

Pour prévenir le diabète de type 2 et ses complications, il faut :

- **Surveiller son poids.**
- **Faire de l'exercice physique : au moins 30 minutes d'exercice régulier d'intensité modérée presque tous les jours. Des efforts plus intenses sont parfois nécessaires pour éviter de prendre du poids.**

Un diagnostic précoce est possible au moyen de tests sanguins relativement bon marché.

Le traitement du diabète consiste notamment à abaisser la glycémie et à réduire d'autres facteurs de risque connus qui endommagent les vaisseaux sanguins. Le sevrage tabagique est également important pour éviter les complications.

Les interventions à la fois économiques et faisables dans les pays en développement sont notamment les suivantes :

- Correction modérée de la glycémie. Les malades souffrant du diabète de type 1 ont besoin d'insuline ; les malades atteints du type 2 peuvent être soignés à l'aide de médicaments par voie orale mais peuvent aussi avoir besoin d'insuline ;
- Contrôle de la tension artérielle ;
- Soins des pieds.

Les autres interventions visant à réduire les coûts sont notamment :

- Le dépistage de la rétinopathie (qui entraîne la cécité) ;
- Le contrôle des lipides sanguins (pour réguler la cholestérolémie) ;
- Le dépistage des premiers signes d'atteinte rénale due au diabète. disease.

Ces mesures doivent s'accompagner d'une bonne alimentation, d'exercice physique régulier, du maintien d'un poids normal et de l'abstinence tabagique.

ACTION DE L'OMS CONTRE LE DIABÈTE

L'OMS entend inciter et aider à prendre des mesures efficaces pour surveiller, prévenir et combattre le diabète et ses complications, en particulier dans les pays à revenu faible ou moyen. A cette fin, elle :

- donne des conseils scientifiques sur la prévention du diabète ;
- définit des normes et critères concernant les soins aux diabétiques ;
- fait prendre conscience de l'épidémie mondiale de diabète, notamment en organisant tous les ans la Journée mondiale du diabète (14 novembre) en partenariat avec la Fédération internationale du diabète ;
- surveille le diabète et ses facteurs de risque.

**Extrait de l'article rédigé par l'OMS à l'occasion de la journée mondiale du diabète le
14 Novembre 2009**