

Le diabète, véritable maladie de société

DIABÈTE DE TYPE 2 Il y a une urgence avérée à agir pour prévenir la maladie et, le cas échéant, les risques de complications chez les personnes diabétiques.

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH

Devenue une véritable épidémie, le diabète de type 2 concerne 90% des diabétiques.

Dans le canton de Vaud, 6% de la population de plus de 15 ans en sont atteints et, chaque année, 4000 personnes sont diagnostiquées. Le diabète est une maladie chronique dont on ne peut pas guérir. Néanmoins, celui de type 2, véritable maladie de société, nous concerne tous. Il apparaît lorsque le corps n'est plus capable de produire de l'insuline en quantité suffisante ou que celle-ci ne remplit pas correctement sa mission. Le sucre, plus du tout ou mal absorbé dans les cellules, reste alors dans le sang en quantité trop importante. Pourtant, on pourrait souvent l'éviter.

Chef du pôle de diabétologie de la Clinique de La Lignière, le Dr Humberto Delgado s'inquiète de l'explosion du nombre de malades souffrant d'un diabète de type 2 et de leur méconnaissance. «Pourtant, chacun a 100% de possibilités d'action, soit pour prévenir la maladie, soit pour contenir le diabète de façon à éviter les complications graves», insiste-t-il.

L'alimentation est le premier pilier qui détermine le diabète et autour de nous, «c'est un festival de cuisine industrialisée bourrée d'additifs, de colorants et de substances diabéto-gènes, sans parler des sodas accessibles partout». Le deuxième axe est la sédentarité. Le troisième axe tourne autour du stress omniprésent dans nos vies. Ensemble, ces trois éléments mènent au sur-

poids, voire l'obésité, augmentant ainsi de 70% le risque d'un diabète de type 2.

Le sucre

Le sucre est notre principale source d'énergie, nous ne pouvons pas nous en passer. Le Dr Humberto Delgado distingue très simplement entre «le sucre sucré, celui qui est raffiné et le sucre salé présent dans tous les hydrates de carbone». Dès que nous consommons du



Notre alimentation est un festival de cuisine industrialisée bourrée d'additifs, de colorants et de substances diabéto-gènes.”

DR HUMBERTO DELGADO
CHEF DU PÔLE DE DIABÉTOLOGIE
DE LA CLINIQUE DE LA LIGNIÈRE

sucre, le pancréas fournit de l'insuline pour le transporter dans les cellules qui en ont besoin. Mais lorsque ces dernières sont déjà saturées, ce qui arrive avec la surcharge pondérale, elles refusent le sucre proposé par l'insuline. Il reste dans le sang et fait monter le taux de glycémie. Un indice supérieur à 7mmol/l à jeun indique un diabète.

Remplacer le sucre par un édulcorant, n'est pas une bonne idée. Le spécialiste dénonce avec énergie les édulcorants comme l'aspartam, qu'il



La consommation excessive de sucre et de gras, spécialement les graisses animales, provoque le diabète, parmi d'autres paramètres tels que la sédentarité, le stress ou les prédispositions génétiques. BEATS - STOCK.ADOBE.COM

n'hésite pas à qualifier de «piège terrible avec des risques neurotoxiques, mieux vaut consommer du vrai sucre en quantité limitée». Ces faux sucres sont présents dans tous les produits «light». Contrairement à une croyance répandue, ce n'est pas seulement la consommation de sucre qui

provoque le diabète, mais celle de gras, spécialement les graisses animales.

La sédentarité

Lorsque la couche de graisse entre les vaisseaux sanguins et les muscles devient trop épaisse et dense, elle empêche le passage du sucre présent dans le sang vers le muscle qui en réclame pour s'activer. D'où la sensation de grosse fatigue puisque le muscle est privé d'énergie. Pourtant, le simple fait de bouger lui permet de capter le sucre dans le sang. Mécaniquement, le taux de glycémie diminue.

Le Dr Humberto Delgado s'alarme de constater que des adolescents sont aujourd'hui atteints de diabète de type 2. Le lien entre leur surcharge pon-

dérale et leur vie sédentaire avec l'utilisation des écrans est démontré. «Je ne parle pas de sport, mais de se mettre en mouvement. Marcher moins de 5000 pas par jour correspond à une vie sédentaire et cela arrive vite», précise-t-il. La sédentarité a aussi un effet négatif sur le stress qui participe au cercle vicieux d'un mode de vie déséquilibré dont les effets délétères sur la santé sont sous-estimés par ignorance ou déni.

Changer de vie

«Si vous recevez un bon jeu mais que vous jouez mal, vous perdez la partie. Mais si vous jouez bien, vous pouvez gagner même avec un mauvais jeu.» Cette métaphore du Dr Humberto Delgado con-

cerne tout un chacun au regard du diabète de type 2, indépendamment des facteurs génétiques qui peuvent en favoriser l'apparition. Avant d'entrer dans la maladie, il existe une zone grise entre 5,6 et 6,9 mmol/l de taux de glycémie dans le sang à jeun, qui laisse le temps de prendre les mesures pour l'éviter.

Cependant, celle-ci étant silencieuse, il n'est possible de le savoir qu'en procédant à des contrôles réguliers. Une fois le diabète déclaré, changer son mode de vie peut retarder ou même éviter les complications. «Être malade en bonne santé n'est pas un oxymore concernant le diabète», énonce le spécialiste. Cependant, le processus de modification du style de vie implique souvent des rechutes et le parcours demande de la persévérance.

Accepter la maladie

Si le diabète ne se guérit pas, celui de type 2 est réversible. Accepter la maladie signifie intégrer les contraintes du traitement dans la vie quotidienne et le vivre sans conflit interne. Il n'y a pas de pilule magique. L'évolution de la pharmacopée permet de choisir des stratégies thérapeutiques performantes. On en revient toujours au même point, sans changement de mode de vie, il sera très difficile de stabiliser le diabète. «Il n'y a pas de petit diabète, il faut le dire et le répéter», insiste Léonie Chinet, secrétaire générale de Diabète-vaud. Elle rappelle qu'un malade sur trois ignore qu'il est diabétique, d'où l'importance de tester son risque, comme proposé sur le site de Diabète-vaud.

Diabètevaud, 60 ans au service des patients

L'association qui fête aujourd'hui ses 60 ans, à la veille de la Journée mondiale du diabète, se place en première ligne pour observer les difficultés que les diabétiques rencontrent. Elle est là pour les aider à gérer et bien vivre le quotidien avec la maladie. Cette année, l'association organise une grande campagne de prévention sur le thème du pied diabétique à laquelle participent des podologues de la région de La Côte. Il sera possible d'aller con-

sulter ces podologues gratuitement et sans rendez-vous entre le 18 et le 29 novembre. Le pied diabétique touche les personnes dont le diabète est instable ou qui ignorent être malades et ne se soignent pas. La perte de sensibilité qui caractérise cette complication échappe à la personne elle-même et il peut se passer longtemps avant d'en prendre conscience. Un diabète peut être découvert à partir d'une plaie au pied.

En savoir plus

- www.diabetevaud.ch/testez-votre-risque

- www.diabetevaud.ch/vivre-avec-le-diabete/soins-et-traitement/campagne-2019

PUBLICITÉ



Gastro-entérologie et hépatologie

Nous avons le plaisir d'annoncer la nomination du
Dr Konstantinos Gkouvatos en tant que
médecin agréé au GHOL en gastro-entérologie et hépatologie.
Dr K. Gkouvatos, spécialiste FMH en gastro-entérologie et hépatologie,
a débuté son activité le 4 novembre 2019.
Le cabinet du Dr K. Gkouvatos est situé dans le bâtiment du Corjon
sur le site de l'Hôpital de Nyon.
Des rendez-vous peuvent être pris au numéro de téléphone suivant 022/361 3128.