

Pré-diabète

De quoi parle-t-on et que peut-on faire ?

Dre Sophie Comte-Perret

Médecine interne, Diabétologie et Endocrinologie FMH



diabètevaud

Qu'est-ce qu'un pré-diabète?

- Phase qui précède le diabète de type 2
- On l'appelle parfois aussi intolérance au glucose

Diabète de type 2

- Taux trop élevé de glucose dans le sang (hyperglycémie)
- Les organes (foie et muscles surtout) n'arrivent plus à utiliser efficacement l'insuline produite par le pancréas
- On parle alors d'insulino-résistance

Glycémie normale

A jeun < 5.6 mmol/l

Non à jeun < 7.8 mmol/l

Hémoglobine glyquée < 5.7%

Pré-diabète

A jeun 5.6 – 6.9 mmol/l

Non à jeun 7.8 – 11.0 mmol/l

Hémoglobine glyquée 5.7- 6.4 %

Diabète

A jeun \geq 7 mmol/l

Non à jeun \geq 11.1 mmol/l

Hémoglobine glyquée \geq 6.5 %

Diabète de type 2

- Maladie fréquente: env. 7% des personnes ont une diabète (env. 500'000 personnes en CH)
- Est en augmentation partout dans le monde, en CH aussi
- 1 personne diabétique sur 3 s'ignore

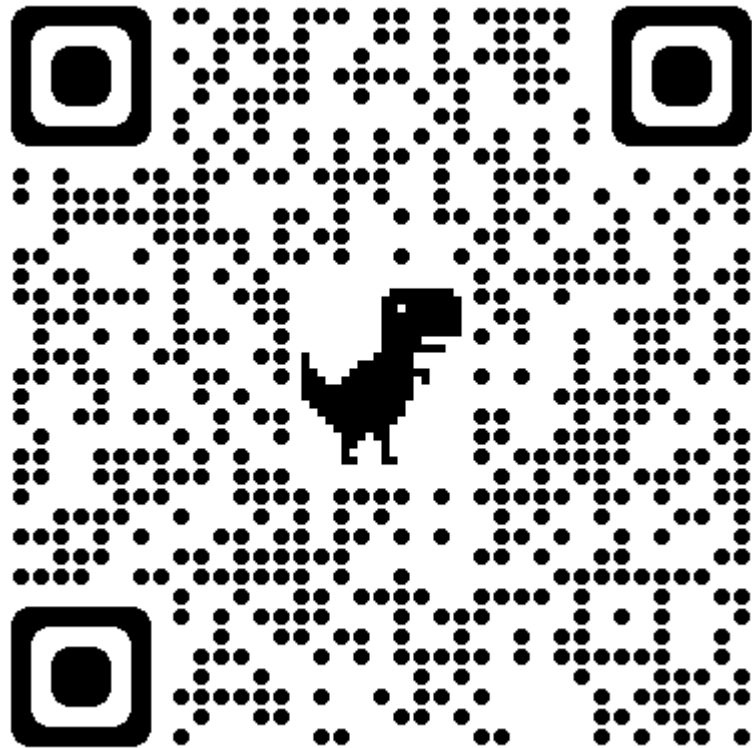
Quels sont les symptômes du diabète ?

- Le plus souvent: aucun!
- Fatigue
- Uriner beaucoup et souvent
- Avoir très soif
- Vue trouble
- Perte de poids
- Infections diverses
- Troubles de l'érection
- Fourmillements des pieds

Quels sont les facteurs de risque du diabète de type 2 (et du pré-diabète) ?

- Age > 45 ans
- Surpoids ou obésité (IMC \geq 25 kg/m²)
- Sédentarité
- Antécédents familiaux de diabète
- Pour les femmes: antécédent de diabète gestationnel
- Hypertension artérielle et/ou cholestérol élevé
- Certains médicaments (cortisone par exemple)

Calculer son risque de présenter un diabète de type 2



<https://www.diabetevaud.ch/testez-votre-risque/>

Si j'ai un pré-diabète ou si je suis une personne à risque, comment réduire le risque de diabète?

Manger équilibré

- Manger de tout sans excès
- Augmenter la proportion de légumes dans l'assiette
- Limiter la consommation de graisses cachées (charcuteries, fromages gras, fritures, pâtisseries, etc)
- Limiter la consommation d'alcool
- Se faire aider si la prise alimentaire est liée aux émotions
- Repérer les signaux de son corps : manger en cas de faim, s'arrêter lorsque la satiété est ressentie
- Manger lentement, sans écran



Assiette optimale en cas de besoins énergétiques réduits

© Société Suisse de Nutrition SSN, Promotion Santé Suisse, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV / 2015

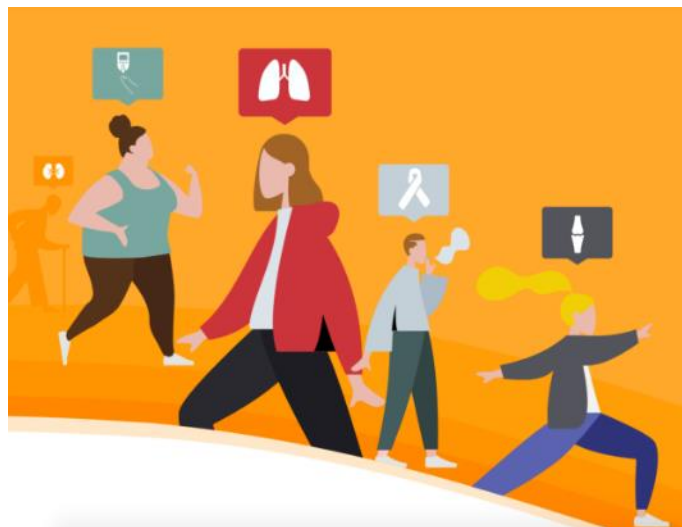


Attention aux sucres ajoutés

- Sucrose, fructose, sirop de glucose, galactose et autres préparations isolées de sucre utilisées telles quelles ou ajoutées dans la préparation ou la fabrication des denrées alimentaires
- En 1 siècle notre consommation est passée de 3 à 40 kg/année
- Recommandation pour une personne adulte ayant une activité physique moyenne: 50 g/j
- En CH, la consommation moyenne est de 110 g/j (soit plus du double!)

Augmenter l'activité physique

- Recommandations de l'OMS: pratiquer une activité physique régulière de 30 minutes 5x/semaine
- Choisir une activité adaptée à son âge et à son état de santé
- Commencer doucement
- Choisir une activité plaisante
- Par ex: prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, descendre du bus 1 ou 2 arrêts plus tôt, promenade digestive, jardiner,....



Je suis prêt.e à me remettre à bouger, mais où trouver une activité ?

Plateforme web d'informations centralisées sur les offres d'activité physique adaptée du canton de Vaud

www.jemebouge.ch



Il faudrait que je me remette à bouger, mais je n'y arriverai pas tout.e seul.e...

Pas à Pas+
Conseil et suivi en
activité physique

Gratuit

Contact
021 545 10 52
pap@unisante.ch
Informations
pas-a-pas.ch



ADULTES

2.5h
D'INTENSITÉ
MOYENNE

ODER

1.25h
D'INTENSITÉ
ÉLEVÉE

DANS L'IDÉAL, RÉPARTITION SUR
PLUSIEURS JOURS
DE LA SEMAINE

INTENSITÉ
MOYENNE



INTENSITÉ
ÉLEVÉE



Bénéfice accru par un
entraînement complé-
mentaire :

- DE L'ENDURANCE
- DE LA FORCE
- DE LA SOUPLESSE



AÎNÉS

2.5h
D'INTENSITÉ
MOYENNE

1.25h
D'INTENSITÉ
ÉLEVÉE

DANS L'IDÉAL, RÉPARTITION SUR
PLUSIEURS JOURS
DE LA SEMAINE

INTENSITÉ
MOYENNE



INTENSITÉ
ÉLEVÉE



Bénéfice accru par un
entraînement complé-
mentaire :

- DE LA FORCE
- DE L'ÉQUILIBRE
- DE LA SOUPLESSE
- DE L'ENDURANCE



ENFANTS ET
ADOLESCENTS

AU MOINS



1h
PAR JOUR

INTENSITÉ
MOYENNE



INTENSITÉ
ÉLEVÉE



Plusieurs fois par
semaine :

- CONSOLIDER LES OS
- STIMULER LE SYSTÈME
CARDIO-VASULAIRE
- RENFORCER LES MUSCLES
- AMÉLIORER LA COORDINATION
- CONSERVER LA SOUPLESSE



Etre accompagné dans les changements peut permettre de maintenir la motivation

- Médecin généraliste
- Diabètevaud
- Consultations spécialisées (obésité et troubles du comportement alimentaire, diabétologue)
- Diététicien.ne (sur prescription médicale)

Mais aussi

Bien dormir

Arrêter de fumer

→ impact positif sur la glycémie et la santé en général

Suivi médical

- Important pour aider à maintenir une bonne hygiène de vie
- Pour dépister un éventuel diabète de type 2
- Un diabète non diagnostiqué à des conséquences importantes sur la santé

Et si le diabète s'installe malgré tout?

- Les bonnes habitudes installées seront utiles pour maintenir le diabète le plus équilibré possible, ce qui permettra de limiter l'apparition des complications
- Parfois, le changement des habitudes même lorsque le diabète est diagnostiqué, permettra de s'en débarrasser (possibilité de rémission)

Merci de votre attention!

