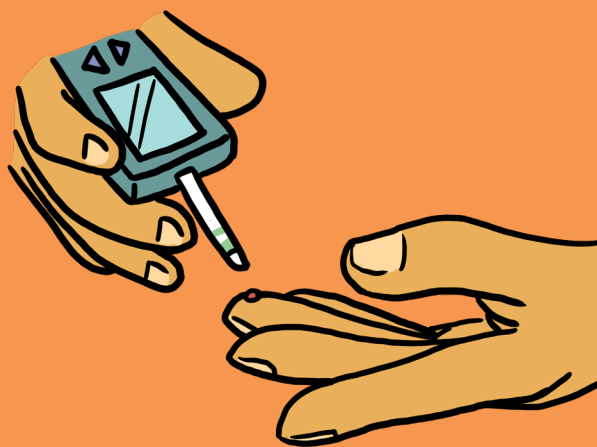


FACTEURS DE RISQUE CARDIOVASCULAIRES

LE DIABÈTE



LIGUE
CARDIOLOGIQUE
BELGE ASBL

Le diabète, qu'est-ce que c'est ?

Le diabète est une maladie chronique caractérisée par un excès de glucose dans le sang.

Lorsque nous absorbons des glucides (dont les sucres), ceux-ci sont digérés dans l'intestin et transformés en glucose. Ce glucose est utilisé par les cellules du corps comme source d'énergie grâce à une hormone appelée insuline, qui est produite par le pancréas.

Chez les personnes diabétiques, il y a deux problèmes possibles :

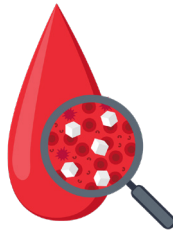
- soit le corps ne produit **pas assez d'insuline**,
- soit il ne peut **pas l'utiliser correctement**.

Résultat : le glucose reste dans le sang au lieu d'entrer dans les cellules.

1 BELGE SUR 3 TOUCHÉ PAR LE DIABÈTE

L'IGNORE

Ce trop-plein de glucose peut causer des problèmes de santé, notamment pour le cœur, car un taux élevé de glucose abîme les parois des vaisseaux sanguins et contribue indirectement à l'obstruction des artères. Le sang ne passe plus correctement dans les organes, qui ne reçoivent plus les éléments dont ils ont besoin pour fonctionner.



Actuellement, les valeurs de diagnostic sur base d'une prise de sang à jeun sont :

- **entre 70 et 99 mg/dl à jeun** : une glycémie normale
- **entre 100 mg/dl et 125 mg/dl à jeun** : on parle d'intolérance glucidique ou de «prédiabète»
- **si égale ou plus de 126 mg/dl à jeun ou 200 mg/dl** à n'importe quel moment, on pose un diagnostic de diabète.

Les différents types de diabète :

LE DIABÈTE DE TYPE 1

- Touche environ 5 à 10% des personnes diabétiques
- Votre organisme ne produit pas d'insuline
- Apparaît en général dans l'enfance ou l'adolescence.

1 DIABÉTIQUE SUR 10

EST DE TYPE 1



LE DIABÈTE DE TYPE 2

9 DIABÉTIQUES SUR

10 SONT DE TYPE 2



- Touche environ 90% des personnes diabétiques
- Le corps ne produit plus assez d'insuline suite à un épuisement des cellules productrices d'insuline en relation avec un excès de poids.
- Apparaît généralement chez l'adulte d'âge mûr

Attention : il est détecté chez des sujets de plus en plus jeunes.

LE PRÉDIABÈTE

Si les résultats de vos tests sont supérieurs aux valeurs normales mais que vous n'êtes pas diabétique, votre médecin peut vous dire si vous avez un prédiabète.

Le prédiabète est une anomalie du taux de sucre sanguin qui précède le diabète de type 2 (entre 100-125 mg/dl à jeun). Il est important de se faire dépister dès 45 ans, surtout en présence de facteurs de risque (surcharge pondérale, antécédents familiaux, sédentarité).



Le prédiabète est réversible, grâce à une alimentation équilibrée et une activité physique régulière.

LE DIABÈTE GESTATIONNEL

Le diabète gestationnel apparaît pendant la grossesse chez des femmes sans antécédents de diabète. Il disparaît généralement après l'accouchement, mais augmente le risque de développer un diabète de type 2 plus tard. Il n'empêche pas une grossesse, mais un suivi médical rigoureux est essentiel.

Symptômes associés au diabète

Il n'est pas toujours facile de savoir si l'on est diabétique. Les personnes peuvent présenter différents symptômes, à différents moments et ces symptômes peuvent se développer lentement.

De nombreuses personnes atteintes de diabète de type 2 ne le savent pas.

Vous êtes peut-être diabétique si :

- vous avez souvent très soif
- vous urinez plus que d'habitude, surtout la nuit
- vous êtes souvent très fatigué
- vous perdez du poids de façon inattendue
- vous avez une vision floue
- vous avez des démangeaisons génitales ou des mycoses
- vos coupures ou vos plaies guérissent lentement.

N'ignorez pas ces symptômes.

Votre médecin peut poser un diagnostic, vous aider à gérer votre maladie et empêcher son aggravation.

Les causes de diabète de type 2

Le diabète de type 2 est beaucoup plus fréquent que le diabète de type 1 et tend à se développer progressivement avec l'âge, généralement après 40 ans. Mais chaque année, de plus en plus de personnes jeunes sont diagnostiquées.

Il est étroitement lié :



au surpoids



à l'inactivité physique



aux antécédents familiaux de diabète de type 2



au tabagisme



à l'alimentation malsaine et déséquilibrée

Que faire si vous présentez un de ces facteurs de risque ?

Consultez votre médecin généraliste, il pourra effectuer un test sanguin pour vérifier votre glycémie.

Quel est le lien entre le diabète et le cœur

Le diabète augmente le risque de maladies cardiovasculaires, notamment les crises cardiaques, les AVC et les maladies coronariennes.

Cela s'explique par :

- L'excès de glucose qui endommage les petits et grands vaisseaux.
- Une prédisposition accrue à l'hypertension, l'athérosclérose et les maladies coronariennes, surtout si la glycémie est mal contrôlée.

PLUS DE 80 % DES DIABÉTIQUES MEURENT DE COMPLICATIONS

CARDIOVASCULAIRES SOUVENT SILENCIEUSES

➤ **Ce qui rend essentiel un dépistage systématique.**

Le traitement doit aller au-delà de la gestion de la glycémie et inclure **la prise en charge globale des facteurs de risque cardiovasculaire.**

Quel est le lien entre le diabète et les membres inférieurs

Le diabète mal équilibré abîme les artères des jambes.

Cela peut entraîner un rétrécissement des artères (AOMI), provoquant des douleurs en marchant, surtout en côte ou rapidement. Le tabac, la sédentarité, le cholestérol et l'hypertension aggravent ce risque. Si l'AOMI s'aggrave, de petites blessures peuvent mal guérir et mener à l'amputation.

Les personnes diabétiques doivent donc bien équilibrer leur diabète, surveiller les facteurs de risque cardiovasculaires et protéger leurs pieds.

Pour éviter ou détecter rapidement les blessures aux pieds :

- Faire surveiller régulièrement l'état de ses pieds
- Confier la coupe des ongles à un pédicure spécialisé
- Porter des chaussures confortables
- Porter des chaussettes toute la journée, même dans les pantoufles
- Ne jamais marcher pieds nus ou en chaussettes
- Vérifier s'il n'y a pas de « petite crasse » dans la chaussure avant de l'enfiler
- Soigner et désinfecter rapidement toute plaie.

Prévenir son médecin en cas de blessure, surtout si le pied ou l'orteil est rouge, gonflé, douloureux ou cicatrise mal.

Questionnaire d'évaluation du risque de diabète

1

Quel âge avez-vous ?

- moins de 35 ans 0 point
- entre 35 et 44 ans 1 point
- entre 45 et 54 ans 2 points
- entre 55 et 64 ans 3 points
- plus de 64 ans 4 points

2

Un membre de votre famille est-il atteint de diabète ?

- non 0 point
- OUI : *grand-parent, tante, oncle, cousin.e* 3 points
- OUI : *père, mère, frère, sœur ou enfant* 5 points

3

Pratiquez-vous au moins 30 min d'activité physique quotidienne ?

- oui 0 point
- non 2 points

4

Mangez-vous des fruits et légumes tous les jours

- oui 0 point
- non 1 point

5 Avez-vous trop de tension ou prenez-vous un traitement contre l'hypertension ?

- | | | |
|--------------------------|-----|----------|
| <input type="checkbox"/> | non | 0 point |
| <input type="checkbox"/> | oui | 2 points |

6 Quelle est votre consommation de tabac ?

- | | | |
|--------------------------|---------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | non fumeur | 0 point |
| <input type="checkbox"/> | ancien fumeur | 1 point |
| <input type="checkbox"/> | fumeur | 2 points |

7 Vous a-t-on déjà découvert un taux de sucre sanguin (glycémie) élevé ?

- | | | |
|--------------------------|-----|----------|
| <input type="checkbox"/> | non | 0 point |
| <input type="checkbox"/> | oui | 5 points |

8 Quel est votre tour de taille au niveau du nombril ?

- | | Femme | Homme | |
|--------------------------|--------------|--------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | < 80 cm | < 94 cm | 0 point |
| <input type="checkbox"/> | 80 - 88 cm | 94 - 102 cm | 3 points |
| <input type="checkbox"/> | > 88 cm | > 102 cm | 4 points |

9 Quel est votre Indice de Masse Corporelle (IMC = Poids / Taille²)

- | | | |
|--------------------------|---------|----------|
| <input type="checkbox"/> | < 25 | 0 point |
| <input type="checkbox"/> | 25 - 30 | 3 points |
| <input type="checkbox"/> | > 30 | 4 points |

Votre pourcentage de risque de devenir diabétique au cours des 10 prochaines années

Votre score :

< 7 : PAS OU PEU DE RISQUE

Mangez sain, équilibré et bougez. Continuez à prendre soin de votre santé !

7 – 11 : RISQUE LEGER

Continuez vos démarches de prévention et informez-en votre médecin

12 - 14 : RISQUE DANS LES 10 PROCHAINES ANNÉES

Adaptez vos comportement de santé et faites surveiller l'évolution de votre risque par votre médecin

15 - 20 : RISQUE REEL DANS LES 10 PROCHAINES ANNÉES

Ne sous-estimez pas ce risque et parlez-en à votre médecin. Vous n'êtes pas seul.e !

> 20 : GRAND RISQUE, VOIRE DEJA DIABETIQUE SANS LE SAVOIR

Prenez contact avec votre médecin qui assurera un suivi adapté à votre situation

*Ceci est proposé dans le cadre d'une action de sensibilisation au diabète.
Il ne s'agit en aucun cas d'un diagnostic médical*

Petit dictionnaire pour le patient diabétique

A

- *A1C / HbA1c* : Test qui mesure la glycémie moyenne sur les 2-3 derniers mois. C'est un indicateur important pour évaluer le contrôle du diabète.
- *Acétone* : Une cétone corporelle qui peut être présente chez les patients diabétiques, dont la gestion de la glycémie est mauvaise. Ça peut donner une odeur fruitée de l'haleine comme symptôme.
- *Acidocétose* : acidification du sang par l'excès de corps cétoniques.

B

- *Basal (insuline)* : Insuline à action lente qui couvre les besoins de base de l'organisme entre les repas et pendant la nuit.
- *Bolus* : Dose d'insuline rapide donnée lors des repas pour gérer la montée de la glycémie.

C

- *Cétones (ou corps cétoniques)* : Substances fabriquées par le foie lorsque le corps n'a pas assez de sucre (glucose) pour produire de l'énergie.
- *Complications* : Problèmes de santé à long terme liés au diabète mal contrôlé (yeux, reins, nerfs, cœur...).
- *Coma diabétique* : Perte de connaissance grave due à une glycémie trop haute ou trop basse.

D

- *Dextro* : Abréviation familière pour dextromètre (ou glucomètre), c'est l'instrument qui permet de mesurer la glycémie.

G

- *Glycémie* : Taux de sucre dans le sang.
- *Glycémie à jeun* : Mesure de la glycémie après 8 heures sans manger.
- *Glucagon* : une hormone produite par les cellules alpha du pancréas. Son rôle principal est d'augmenter le taux de sucre dans le sang (glycémie) en libérant le glucose stocké dans le foie. Il agit comme un antagoniste de l'insuline, qui, elle, permet de diminuer la glycémie. Comme médicament, le glucagon est largement utilisé chez les patients souffrant d'hypoglycémie, c'est-à-dire une baisse du taux de glucose. Plus précisément, il est utilisé dans les cas où le patient a perdu connaissance et n'est pas capable d'avaler de la nourriture.

H

- *Hyperglycémie* : Glycémie trop élevée. Symptômes : soif, fatigue, besoin fréquent d'uriner.
- *Hypoglycémie* : Glycémie trop basse. Symptômes : tremblements, sueurs, vertiges, faim.

I

- *Index glycémique (IG)* : Classement des aliments selon leur effet sur la glycémie.

P

- *Pompe à insuline* : Appareil qui délivre de l'insuline en continu, programmable selon les besoins.

R

- *Rétinopathie diabétique* : Complication du diabète affectant les yeux

Comment réduire votre risque :

Les complications liées au diabète ne sont pas inévitables : vous pouvez modifier l'évolution de votre maladie si vous changez votre mode de vie.

- soyez plus actif
- adoptez une alimentation saine et équilibrée
- gardez un poids sain
- arrêtez de fumer
- soyez conscient de vos antécédents familiaux



Adopter des habitudes de vie saine reste donc la meilleure protection contre le diabète de type 2, **aucun médicament n'est capable de le faire aussi bien !**



La Ligue Cardiologique Belge ne perçoit aucune subvention de l'Etat. Nous faisons appel à votre générosité pour nous aider à poursuivre notre mission de sensibilisation et à lutter contre les maladies cardiovasculaires.



**Laissez parler votre cœur,
faites un don à la Ligue:**

BE77 0010 2495 4742

♥ De tout cœur... merci!

*Votre don est déductible fiscalement
s'il atteint ou dépasse 40€ par an.*



**LIGUE
CARDIOLOGIQUE
BELGE ASBL**