



CPTS12  
ari



# Le Diabète

## Qu'est ce que le DIABETE ?

2

C'est un trouble de l'assimilation, de l'utilisation et du stockage des sucres provenant de l'alimentation.

1

Le diabète est une maladie chronique caractérisée par la présence d'un excès de sucre dans le sang appelé hyperglycémie

3

Grâce à l'insuline, produite par le pancréas, une partie du glucose contenu dans les aliments est stockée dans le foie (sous forme de glycogène) et les muscles.

4

L'insuline permet au glucose de pénétrer dans les cellules de l'organisme en faisant baisser ainsi la glycémie.

5

Une autre hormone, le glucagon, permet alors de libérer le glucose du glycogène pour normaliser la glycémie.

### Le diabète est avéré si :

La glycémie à jeun est égale ou supérieure à 1,26 g/l ou 7 mmol/l de sang lors de deux dosages successifs. Chaque dosage est effectué après un jeûne de 8 heures ;

Ou supérieure ou égale à 2 g/l à n'importe quel moment de la journée.



CPTS12  
ari



Le diabète est une maladie chronique touchant plus de 4 millions de personnes en France.

Un dépistage précoce permet de mieux prévenir les complications



# Dépistage du diabète

## Pourquoi dépister le diabète ?

Peut être évité avec un diagnostic précoce

Complications graves

Prévalence élevée

### 1. Groupes à risque :

- Personnes de plus de 45 ans.
- Antécédents familiaux de diabète.
- Surpoids ou obésité ( $IMC > 25 \text{ kg/m}^2$ ).
- Sédentarité.
- Hypertension artérielle.
- Dyslipidémie
- Personnes en situation de précarité

### 2. Signes à surveiller :

- Soif excessive et urines fréquentes.
- Fatigue inhabituelle.
- Perte de poids inexplicée.
- Vision floue ou infections récurrentes.

## Qui doit se faire dépister ?

Pour le diabète gestationnel, un test différent est réalisé. Il s'agit d'une « hyperglycémie provoquée par voie orale » (HGPO).

### Comment dépister le diabète ?

Une prise de sang, pratiquée en laboratoire d'analyses médicales, permet de diagnostiquer un diabète de type 1 ou de type 2.

Il est avéré lorsque la glycémie à jeun est supérieure ou égale à 1.26 g/l à deux reprises ou supérieure ou égale à 2 g/l à n'importe quel moment de la journée.

Dans le monde **1 adulte sur 11** est diabétique,

**1 100 000 personnes de moins de 20 ans** ont un diabète de type 1,

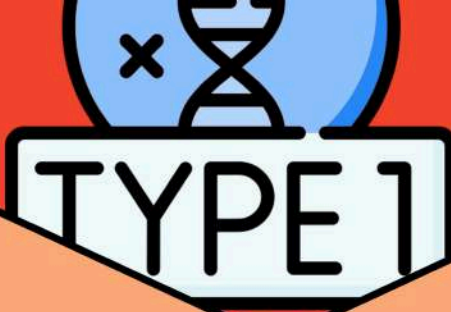
**1 adulte diabétique sur 2** n'est pas diagnostiqué.

### Les deux principaux types de diabète

On distingue principalement deux types de diabète : le diabète de type 1 qui touche environ 6% des personnes atteintes d'un diabète en France, et le diabète de type 2 (92%)



CPTS12  
Paris



# Diabète de type 1

Le diabète de type 1 survient fréquemment chez les enfants et les jeunes de moins de 20 ans mais il peut survenir à tout âge.

Il résulte de la disparition progressive des îlots de Langerhans, contenant les cellules bêta du pancréas chargées de produire l'insuline.

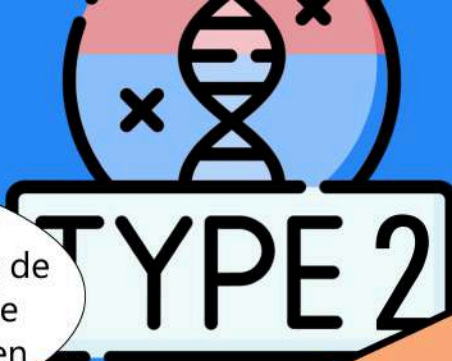
Le Diabète de type 1 est une maladie auto-immune : l'organisme ne reconnaît plus ses cellules et les détruit via des auto-anticorps.

Outres des prédispositions génétiques des modifications de l'environnement et des modes de vie pourraient à l'origine des Diabètes de type 1.

Sans îlots de Langerhans, plus d'insuline d'où une augmentation du taux de glucose dans le sang appelée hyperglycémie.



CPTS  
ariège 12



Le diabète de type 2 survient généralement après 40 ans, mais de plus en plus d'adolescents et de jeunes adultes sont concernés en France.

# Diabète de type 2

## Les causes du diabète de type 2

Il n'existe pas une cause précise mais un ensemble de facteurs :

### Des facteurs génétiques :

Antécédents familiaux

### Le mode de vie :

Une alimentation déséquilibrée, le manque d'activité physique, le surpoids et l'obésité.

Le développement du diabète de type 2 se fait sur plusieurs années, en 3 étapes :

Tout d'abord, les cellules de l'organisme deviennent résistantes à l'insuline. Cette résistance est normale avec l'âge mais elle est aggravée par l'excès de tissus gras en cas de surpoids et d'obésité. Ce stade s'appelle : insulino-résistance. Le glucose s'accumule dans le sang et une hyperglycémie s'installe progressivement

L'organisme tente de s'adapter. Dans un premier temps, le pancréas augmente la production d'insuline : cela s'appelle l'hyperinsulinisme.

Après plusieurs années (10 à 20 ans), le pancréas s'épuise et ne peut plus sécréter suffisamment d'insuline pour réguler le taux de sucre dans le sang : c'est le stade d'insulinodéficience.

## Les traitements du diabète de type 2 :

Tout d'abord il faut modifier son mode de vie : faire de l'activité physique régulièrement, s'alimenter de façon variée et équilibrée, réduire les facteurs de risques cardiovasculaires et perdre du poids si nécessaire.

Puis si l'hyperglycémie persiste le médecin prescrira des anti-diabétiques oraux.

Le diabète de type 2 peut évoluer avec une nécessité d'augmenter progressivement les doses ou d'associer les antidiabétiques et voir même nécessiter des injections d'insuline.



L'insuline est une hormone produite par le **pancréas**, un organe situé derrière l'estomac. Elle joue un rôle essentiel dans la régulation du sucre (glucose) dans le sang, une source d'énergie pour le corps.



CPTS12  
Ariège

# Insuline & diabète

## Comment fonctionne l'insuline ?

### Etape 1.

Quand nous mangeons, les **aliments** se transforment en **glucose**.

### Etape 2.

Ce **glucose** passe dans le sang, ce qui augmente le taux de sucre (**glycémie**).

### Etape 3.

En réponse, le **pancréas** libère de l'insuline.

### Etape 4.

L'insuline agit comme une « clé » qui permet au **glucose** d'entrer dans les **cellules** pour être utilisé comme énergie ou stocké.

## Diabète de type 1 :

Le pancréas ne produit plus du tout d'insuline. Les injections d'insuline sont indispensables pour vivre.

## Diabète de type 2 :

Dans certains cas avancés, ou si les médicaments et les changements de mode de vie ne suffisent pas, l'insuline est utilisée pour mieux contrôler la glycémie.

## Pour quels types de diabète l'insuline est-elle utilisée ?

Grâce à l'insuline, on peut alors réguler la glycémie et éviter ces complications et mener une vie normale, même avec le diabète.



### Comment l'insuline est-elle administrée ?

Stylo injecteur ou seringue / Pompe à insuline



Le rôle de l'éducation thérapeutique du diabétique est indispensable.

Pour bien gérer un traitement à l'insuline, les patients doivent apprendre :

- À mesurer leur glycémie (avec un glucomètre) avant chaque injection d'insuline.
- À adapter les doses d'insuline selon leur alimentation, leur activité physique et leur état de santé.
- Les signes de l'hypoglycémie (taux de sucre trop bas) et comment y remédier.



### Les différentes formes d'insuline :

Il existe plusieurs types d'insuline, adaptés aux besoins de chaque patient :

**Insuline rapide** : agit en quelques minutes, idéale avant les repas.

**Insuline intermédiaire ou lente** : agit sur plusieurs heures pour maintenir une glycémie stable entre les repas et la nuit.

**Insuline mixte** : combine insuline rapide et lente.



L'activité physique joue un rôle essentiel dans la gestion du diabète, qu'il s'agisse du diabète de type 1 ou de type 2. Elle contribue non seulement à améliorer le contrôle glycémique, mais offre également de nombreux autres bienfaits pour la santé.

# Sport & diabète



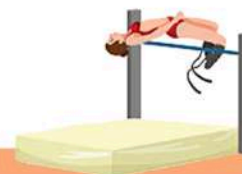
CPTS12  
ari



**Amélioration de la sensibilité à l'insuline** : Chez les personnes atteintes de diabète de type 2, l'activité physique régulière aide à réduire la résistance à l'insuline, facilitant ainsi l'entrée du glucose dans les cellules malgré une production d'insuline insuffisante.



**Réduction de la glycémie** : Pendant l'exercice, les muscles utilisent le glucose comme source d'énergie, ce qui diminue le taux de sucre dans le sang. Cette consommation accrue de glucose par les muscles contribue à une meilleure régulation de la glycémie.



**Diminution des doses d'insuline** : Pour les personnes atteintes de diabète de type 1, l'activité physique peut permettre de réduire les doses d'insuline nécessaires, en améliorant l'utilisation du glucose par l'organisme.