

14 NOVEMBRE : JOURNEE MONDIALE DU DIABETE

Le diabète se voit-il dans les yeux ? La maladie ne toucherait pas les végétariens ? Et les enfants, vous pensez qu'ils sont épargnés par le diabète ? Comment distinguer le vrai du faux ? Nous vous proposons de tester vos connaissances grâce au quiz de l'Association du Diabète !

Le diabète est une maladie qui nous est familière mais dont on sait finalement bien peu de choses. On distingue le *diabète de type 1* qui est une maladie auto-immune : l'organisme produit des anticorps qui vont détruire les cellules du pancréas productrices de l'insuline. Ce diabète apparaît le plus souvent chez des personnes jeunes, de façon fulgurante. Son traitement repose sur des injections quotidiennes d'insuline, associées à une alimentation équilibrée et à une activité physique régulière.

Le *diabète de type 2* quant à lui est davantage induit par notre mode de vie. Même si une prédisposition familiale ou ethnique n'est pas à exclure, une mauvaise alimentation, le surpoids et la sédentarité constituent des facteurs de risque importants de développer la maladie. Dans le diabète de type 2, le pancréas produit toujours de l'insuline mais celle-ci est moins efficace du fait notamment de la présence de tissu adipeux (graisse) au niveau abdominal. Le taux de sucre ou glucose sanguin (glycémie) libéré lors de la digestion des aliments reste alors élevé et c'est l'*hyperglycémie*. Le pancréas compense cette situation en produisant davantage d'insuline mais après plusieurs années d'hyperglycémie chronique, il finit par s'épuiser. Ce type de diabète apparaît généralement chez des personnes de plus de 40 ans mais on l'observe aussi chez des enfants et des adolescents obèses. Une enquête de santé nationale publiée en 2018 a ainsi révélé que près de la moitié des Belges âgés de plus de 18 ans était en surpoids et 16 % était obèse. Le diabète de type 2 constitue donc un véritable enjeu de santé publique.

A côté de ces deux grands types de diabète, on mentionnera encore le diabète gestationnel qui découle de modifications hormonales survenant lors de la grossesse ou les diabètes MODY d'origine génétique.

Suis-je diabétique sans le savoir ?

C'est l'une des caractéristiques du diabète de type 2. Il s'installe insidieusement, à bas bruit, sans que l'on s'en rende compte. On ne ressent aucune douleur particulière et il est souvent diagnostiqué par hasard, lors d'une prise de sang. Certains signes peuvent pourtant vous alerter : soif intense, envie fréquente d'uriner, une perte de poids importante et inexplicquée, des vomissements et douleurs stomacales, des infections fréquentes ou encore une lente guérison des plaies. Dépister la maladie le plus tôt possible est pourtant essentiel. Si le diabète n'est pas du tout ou mal traité, si les glycémies ne se normalisent pas, des complications peuvent apparaître plus ou moins rapidement, qui peuvent altérer significativement la qualité de vie de la personne qui en est atteinte. Plusieurs organes peuvent être touchés : le cœur, les artères, les reins, les yeux, ou encore les pieds. Infarctus, accident vasculaire cérébral, thrombose, insuffisance rénale, cécité, douleurs neuropathiques voire amputation des membres inférieurs, constituent les complications les plus graves. Une bonne nouvelle toutefois : une personne atteinte de diabète, avec une prise en charge correcte, peut mener une vie presque normale et les personnes diabétiques chez nous peuvent accéder aux traitements les plus innovants ainsi qu'à des moyens technologiques qui leur permettent de prendre le contrôle de cette maladie avec succès.

Le diabète de type 2, une fatalité ?

Il est possible de prévenir ou retarder l'apparition d'un diabète de type 2 en prenant quelques précautions simples liées au mode de vie.

La meilleure manière de prévenir le diabète de type 2 consiste d'abord à privilégier une alimentation saine et équilibrée, dans le but de garder un poids stable. Oubliez le comptage des calories et les régimes privatifs. Revenez aux choses simples en privilégiant les aliments non transformés, les fruits, les légumes, ainsi que les aliments riches en fibres.

La pratique d'une activité physique régulière est ensuite vivement recommandée car elle contribue à l'entretien d'un poids idéal et favorise l'utilisation du glucose par les tissus. Evitez donc la sédentarité ! Trouvez une activité qui vous soit accessible et bougez au minimum 30 minutes par jour (que ce soit en faisant ses courses, en promenant le chien, en prenant les escaliers plutôt que l'ascenseur, ...).

Rendez-vous sur Quiz.Diabete.be

Beaucoup de fausses croyances ou d'idées reçues circulent encore au sujet du diabète. Suis-je à risque de développer un diabète si personne n'est touché par cette maladie dans ma famille ? Le diabète ne concerne que les personnes en surpoids ? C'est en mangeant trop sucré que l'on attrape le diabète ? Le diabète est-il réversible ? Comment reconnaître le vrai du faux parmi ces affirmations... ? Nous vous proposons de tester vos connaissances en participant au quiz de l'Association du Diabète. Cela ne vous prendra que quelques secondes et c'est l'occasion d'en apprendre davantage sur cette maladie chronique encore trop peu connue.

Retrouvez le quizz de l'Association du Diabète sur www.quiz.diabete.be

A promotional graphic for a diabetes quiz. It features a woman with long blonde hair wearing a yellow knit beanie, a blue turtleneck sweater, and a yellow raincoat. The background is a solid blue color. In the top left corner, there is a logo for 'ASSOCIATION DU DIABÈTE' with the tagline 'DIABÉTIQUES & SOIGNANTS, PARTENAIRES'. Below the logo, the main title reads 'LE DIABÈTE se voit-il dans les YEUX ?'. Underneath the title, there is a short text: 'La maladie ne toucherait pas les végétariens ? Et les enfants, sont-ils épargnés par le diabète ? Distinguez le vrai du faux, faites le quiz !'. Below this text is a yellow button with the text 'QUIZ.DIABETE.BE' and a mouse cursor icon. To the left of the button is a QR code with the text 'ou scannez ce code QR' next to it. At the bottom left of the graphic, the text 'PRÉVENIR - SOUTENIR - RASSEMBLER' is visible.

ASSOCIATION
DU DIABÈTE
DIABÉTIQUES & SOIGNANTS,
PARTENAIRES

LE DIABÈTE se voit-il dans les YEUX ?

La maladie ne toucherait pas les végétariens ?
Et les enfants, sont-ils épargnés par le diabète ?
Distinguez le vrai du faux, faites le quiz !

QUIZ.DIABETE.BE

ou scannez
ce code QR

PRÉVENIR - SOUTENIR - RASSEMBLER

Association du Diabète
Avenue de Roodebeek 9
1030 Bruxelles
02/374 31 95
www.diabete.be