

PREVENTION - DIABETE

Le diabète est une maladie caractérisée par un taux de glucose (sucre) trop important dans le sang. A long terme, trop de sucre entraîne une altération des vaisseaux sanguins et des nerfs et des maladies apparaissent, les plus courantes sont une rétinopathie, une néphropathie, des neuropathies périphériques, l'athérosclérose coronaire,...

Prévention primaire:

Le diabète de type II se caractérise par une élévation chronique de la glycémie. Il apparaît généralement chez des patients ayant un surpoids, et qui sont sédentaires.

La seule prévention efficace est la **perte pondérale**, une alimentation saine, et surtout un **programme d'exercice** d'au moins 5 fois 30 minutes par semaine.

Cela nécessite une bonne dose de volonté et de motivation!

Prévention secondaire:

Si l'on a le diabète de type II, un traitement s'impose afin de diminuer la glycémie et de prévenir les maladies qu'une hyperglycémie chronique provoque. Celles-ci sont nombreuses, et débutent sans que l'on s'en rende compte. Les patients doivent apprendre à mesurer leur glycémie au moyen d'un appareil, et à ajuster leur traitement en fonction des résultats.

On parle souvent d'hémoglobine glyquée: de quoi s'agit-il?

Le **glucose** pénètre dans les globules rouges et **peut se lier à l'hémoglobine** contenue dans ces cellules. **Plus le taux de glucose dans le sang est élevé, plus la quantité de glucose qui se fixe à l'hémoglobine augmente.** Cette hémoglobine sucrée est appelée hémoglobine glyquée. La valeur donnée (en pourcent) indique la quantité d'hémoglobine glyquée par rapport à l'hémoglobine totale. Normalement, elle se situe au maximum autour de 6% pour une personne en bonne santé. Chez un

diabétique, elle ne devrait pas dépasser 7%. Chez une personne sujette aux hypoglycémies, une valeur plus élevée peut être acceptée.

Cette mesure permet d'estimer la glycémie pendant les 6 à 10 semaines précédentes. En effet, la durée de vie d'un globule rouge est d'environ 3 mois. Le taux d'hémoglobine glyquée représente donc **une mémoire de l'équilibre glycémique sur les 3 mois précédents.**