


# LE DIABÈTE, épidémie du siècle

 **“Interpellant”**: une enquête belge révèle que 50% des Belges de plus de 45 ans pourraient souffrir d'un diabète dans 10 ans

► Le professeur Martin Buyschaert du service d'endocrinologie et nutrition à l'UCL a compilé les premiers résultats d'une enquête menée dans le cadre d'un programme de dépistage. Une enquête s'adressant aux Belges était sur le site [www.prevenezlediabete.be](http://www.prevenezlediabete.be), lancé en mars 2016.

15.380 personnes ont répondu aux huit questions du questionnaire en ligne. “Les résultats préliminaires sont interpellants”, fait savoir le professeur Buyschaert.

“Il faut resituer le contexte: le diabète évolue sur le mode opératoire des épidémies”, continue le spécialiste. “En 2030, on estime que 600 millions de personnes dans le monde auront le diabète. Cela implique également des risques de maladies cardiovasculaires.”

L'objectif de la scientifique? “Sensibiliser les Belges et déterminer le pourcentage de gens à risque au sein de la population”, ajoute Martin Buyschaert.

“Sur base des réponses au questionnaire, dont l'analyse en est à ses prémices, on peut dire que pour un

quart des participants, il n'y avait aucun risque de développer un diabète de type 2”, détaille le spécialiste.

**IL S'ÉPANCHE** ensuite sur les risques: “Le risque était léger chez 35% des sondés, modéré pour 17% des personnes et très élevé pour 23% des sondés”. Et ce, sans différence de genre sexuel. “Ce qui est interpellant, c'est que ce risque de développer le diabète est réel pour tout le monde”, ajoute Martin Buyschaert. “Il est de l'ordre de 50% au-delà de 45 ans.”

Pour le professeur, également président de l'Association belge du diabète, il est “important de dépister le diabète en amont, au stade du

prédiabète. Ces patients, non détectés, sont aussi nombreux que ceux qui souffrent actuellement du diabète.”

Pour les personnes concernées, des mesures simples sont à prendre. “Ce sont essentiellement des mesures hygiénodietétiques”.

Car ces résultats éclairent certes les spécialistes sur la maladie mais aussi sur le mode de vie des Belges. “Seulement 25%

des répondants avaient un poids normal, avec un indice de masse corporel in-

férieur à 25. C'est à dire qu'une immense proportion des Belges, les trois quarts des répondants, avaient un IMC élevé! Or, on sait qu'une pratique sportive régulière est importante au niveau de la prévention du diabète. On suggère de faire du sport 150 minutes par semaine, soit 30 minutes par jour. Contrôler son poids fait descendre le nombre de calories. Ce sont des bases essentielles.”

Les personnes en prédiabète peuvent ne jamais développer de diabète de type 2, à condition d'être vigilantes au niveau hygiénodietétique. “D'où l'importance d'une sensibilisation de la population. C'est aussi un des rôles de l'Association belge du diabète”.

L.C.C.

## Un dépistage pour éviter d'être prisonnier de la maladie

Dépister le taux de glucose dans le sang est recommandé aux personnes qui ont des antécédents familiaux de diabète, qui sont sédentaires, en surpoids ou qui présentent des symptômes tels qu'une vision embrouillée ou des picotements aux doigts et aux pieds, notamment.

**LE DÉPISTAGE**, à jeun, par prélèvement sanguin en laboratoire, permet de mesurer le taux de glycémie. Ainsi, les médecins peuvent voir si vous êtes en

bonne santé, si vous êtes pré-diabétique ou si vous souffrez d'un diabète de type 2.

L'Association belge du diabète affirme: “Une glycémie normale à jeun est inférieure à 110 mg/dl”. Au-delà, on est soit pré-diabétique, soit diabétique.

En effet, “entre 110 mg/dl et 126 mg/dl à jeun, on parle d'intolérance glucidique ou de pré-diabète.” Le professeur Martin Buyschaert, président de l'Association belge du diabète,

ajoute: “Le prédiabète n'est pas anodin. Il y a de vrais risques de développer un diabète de type 2. Il est asymptomatique, c'est silencieux. Généralement, des mesures d'hygiène suffisent. Si ça ne suffit pas, on peut envisager un traitement médicamenteux avec le médecin traitant.”

On parle de diabète de type 2 (comme pour 85% des diabétiques) lorsque “la glycémie dépasse les 126 mg/dl à jeun (et ce, sur deux dosages différents).”

L.C.C.

# LES DIFFÉRENTS types de diabète

▣ La maladie chronique se décline sous plusieurs formes: le diabète de type 1; le diabète de type 2 et le diabète de grossesse

► Le diabète est une maladie chronique dont on ne guérit jamais. Elle peut toutefois être traitée et contrôlée.

Mais qu'est-ce que le diabète? Cette maladie, qui toucherait 600.000 Belges, survient lorsque le pancréas ne parvient plus à produire de l'insuline en suffisance. Cette dernière agit dans un corps sain comme une clé: elle permet au sucre d'entrer dans les cellules. Le sucre amène de l'énergie. Lorsque l'insuline est déficiente, le sucre reste dans le sang et fait augmenter le taux de sucre.

Il existe différents types de diabète:

■ **Le prédiabète.** Une glycémie plus élevée que la normale, mais pas aussi importante pour déclarer qu'il s'agit d'un

diabète (voir ci-contre) est un signal d'alarme qu'il ne faut pas prendre à la légère. "Les personnes qui souffrent d'un prédiabète sont au même nombre que celles qui souffrent d'un diabète", précise le professeur Martin Buyschaert.

■ **Le diabète de type 1** concerne plus ou moins 15% des diabétiques. C'est un diabète qui apparaît à l'enfance ou à l'adolescence. C'est l'absence totale d'insuline qui le caractérise, d'où son surnom de diabète insulino-dépendant. Le malade fait des injections quotidiennes d'insuline.

■ **Le diabète de type 2** est le plus courant. Il survient généralement auprès des adultes de plus de 40 ans. Il peut être héréditaire ou lié à un mode de vie. Une gestion de l'excès

de poids et, parfois, une aide insulinique sont prescrites.

■ **Le diabète de grossesse** se manifeste, comme son nom l'indique, durant la grossesse. Il est généralement passager et temporaire. Un contrôle journalier du taux de glycémie et l'adoption d'un régime particulier suffisent généralement à maintenir éloignés les risques pour la mère et le bébé.

■ **Autres.** Des formes plus rares de diabète existent. Il s'agit de diabète lié à la prise de certains médicaments ou lié à des maladies spécifiques, notamment. Généralement, il est difficile de poser un diagnostic exact pour ces cas beaucoup plus rares.

L.C.C.

## Les complications de la maladie PEUVENT ÊTRE GRAVES

▣ Infarctus, amputation du pied, cécité... Le diabète peut parfois amener à de bien mauvaises surprises

► Lorsqu'on est *prédiabétique*, il n'y a aucun symptôme. "C'est silencieux et insidieux", précise le professeur Martin Buyschaert de l'UCL. Le risque, à ce stade, c'est de contracter le diabète de type 2 et de souffrir des symptômes qui lui sont propres et de maladies cardiovasculaires.

**LE DIABÈTE** est, lui aussi, décelé assez tardivement. Les symptô-

mes sont multiples et peuvent aller de picotements sur les bouts des doigts et des orteils à une perte de poids inexplicable en passant par de l'irritabilité, une vision embrouillée ou encore une infection des organes génitaux et de la vessie.

Les risques de complication de la maladie chronique sont nombreux. À court terme, on

peut parler de malaises, de fatigue intense, de nausées ou de palpitations... Une forte soif peut aussi être perçue par le malade.

D'autres risques, sur le long terme, peuvent avoir un impact plus important sur la santé du diabétique. Dans le monde, toutes les 30 secondes, une personne est amputée de

la jambe à cause du diabète. Des problèmes rénaux sont aussi rapportés par le corps médical. Des infarctus sont à imputer au diabète aussi. La cécité peut guetter les malades après des années à maintenir leur taux de glycémie. Les diabétiques sont plus sensibles des yeux et peuvent souffrir de rétinopathie diabétique, d'œdème maculaire et de cataracte.

#### CONSEILS

Afin de ne pas sombrer dans

ces cas extrêmes et atrocement douloureux, il vaut mieux prévenir.

L'Association belge du diabète donne quelques conseils comme :

■ Manger à des heures régulières et ne pas sauter de repas;

■ Essayer de garder un poids stable, idéal (éviter les excès);

■ Avoir une alimentation aussi variée et équilibrée que possible;

■ Privilégier les fruits et légumes ainsi que les aliments ri-

ches en fibres;

■ Privilégier les aliments contenant le moins de matières grasses afin de garder le cholestérol et les autres lipides sanguins aux niveaux cibles.

Mais aussi de boire au moins 1,5 litre d'eau par jour, de ne pas sauter le petit-déjeuner.

Dormir bien et suffisamment est indispensable. Et surtout,

les spécialistes conseillent de faire de l'exercice physique. "Soyez actif(-ve)", suggèrent-ils.

L.C.C.

#### LA PHRASE

*"Le prédiabète est asymptomatique. C'est silencieux et insidieux. Il est important de faire un dépistage afin de prévenir le développement du diabète de type 2."*

Professeur Martin  
Buyschaert

**85**

**La plupart des diabétiques sont des personnes atteintes de diabète de type 2, non insulino-dépendant.**