

# les diabètes : maladies multifactorielle



L'insuline est l'hormone régulatrice du taux de glycémie. Les diabètes se caractérisent par un taux de glycémie sanguin supérieur à la normale (c'est à dire supérieur à 1 g.l en moyenne) et se manifeste par une perte de poids, une soif et fatigue continue ou même par une cicatrisation lente. Il existe 2 types de diabètes.

cf schéma mode d'action de l'insuline en annexe

## Diabète de type I

Il tiens son origine d'une réaction auto-immune. Chez un individu atteint de cette maladie, la destruction des cellules beta pancréatique au niveau des îlots de Langerhans induit une diminution de la sécrétion d'insuline. Cette hormone permet le stockage de glucose dans le foie et les muscles afin de réguler la glycémie sanguine.

Etant beaucoup moins présente dans le sang, Il est nécessaire d'injecter au patient de l'insuline afin que sa glycémie se règle.

On dit que la maladie est insulino-dépendante

Le traitement consiste en des injections d'insuline

Les patients sont souvent des enfants ou des jeunes adultes

## Diabète de type II

Chez un individu atteint de celle-ci, la quantité et le fonctionnement des cellules beta sécrétrice d'insuline est inférieure à la normale mais est néanmoins toujours présente.

Suite à une perfusion de glucose, on remarque que pour un individu atteint le stockage de glucose dans les cellules cibles est plus de 2 fois inférieur à la normale.

Ceci est dû à une insensibilité des cellules cibles à l'insuline par l'absence de récepteurs. Les injections d'insuline ne permettent pas de soigner la maladie. Elle est non insulino-dépendante.

Les traitements proposés sont le contrôle de l'alimentation, la pratique du sport et éviter la consommation de tabac

Les patients sont souvent des adultes en surpoids

## Des influences alimentaires diverses

### aliments conseillés

L'alimentation joue un rôle important dans la régulation du diabète.

Les aliments dont l'index glycémique et la charge glycémique sont basses

### aliments à éviter

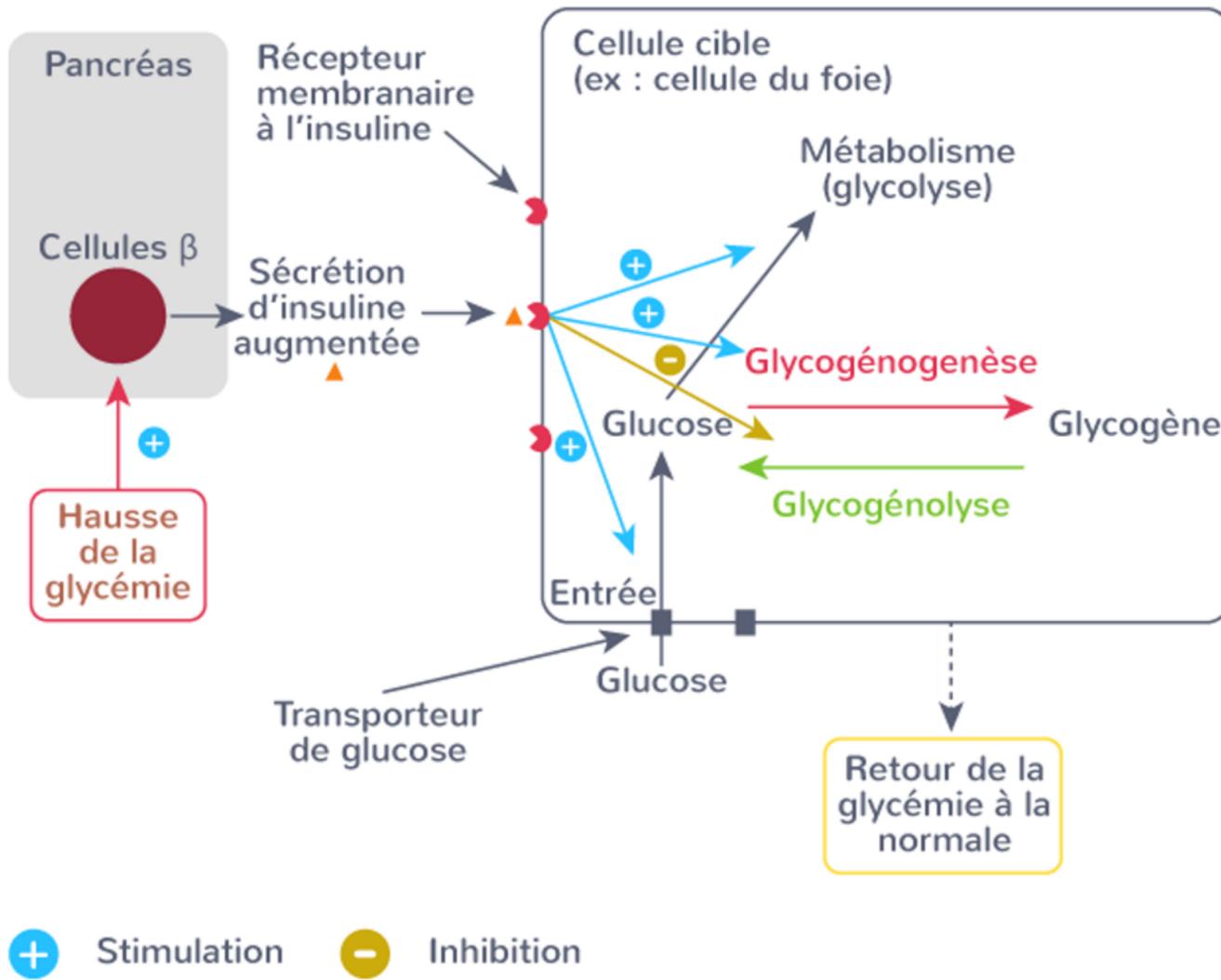
Certains aliments ont une charge glycémique assez élevée tel la pomme de terre cuite au four. Ils sont à éviter ainsi que les aliments dont l'index glycémique est élevé. Il est important de réduire sa consommation en sucres rapides et de matières grasses (ex: charcuterie, beurre, chips, fromage..)

cf tableau des aliments en annexe

# annexe

Pour plus d'informations

## Sécrétion, mode d'action et effets de l'insuline



Alliment	Index glycémique	% glucides	Charge glycémique pour une portion de 100 g
Carotte cuite	85 à 90	5	4,5
Pomme de terre cuite au four	95	25	24
Pomme de terre cuite à l'eau	65	14	9
Soda	65	11	17
Yaourt nature	20 à 40	5	0 à 5
Cacahuète	13	10	1,3
Chou-fleur (cuit)	15	3	0,4

6 Index glycémique et charge glycémique de différents aliments.

### Mémo

**Index glycémique :** effet sur la glycémie de 50 g de glucides contenus dans un aliment donné par rapport à l'ingestion de 50 g de glucose.

**Charge glycémique :** elle tient compte de la proportion de glucides dans l'aliment et de taille de la portion consommée.