

# AVEZ-VOUS UN DIABÈTE?



## QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE?

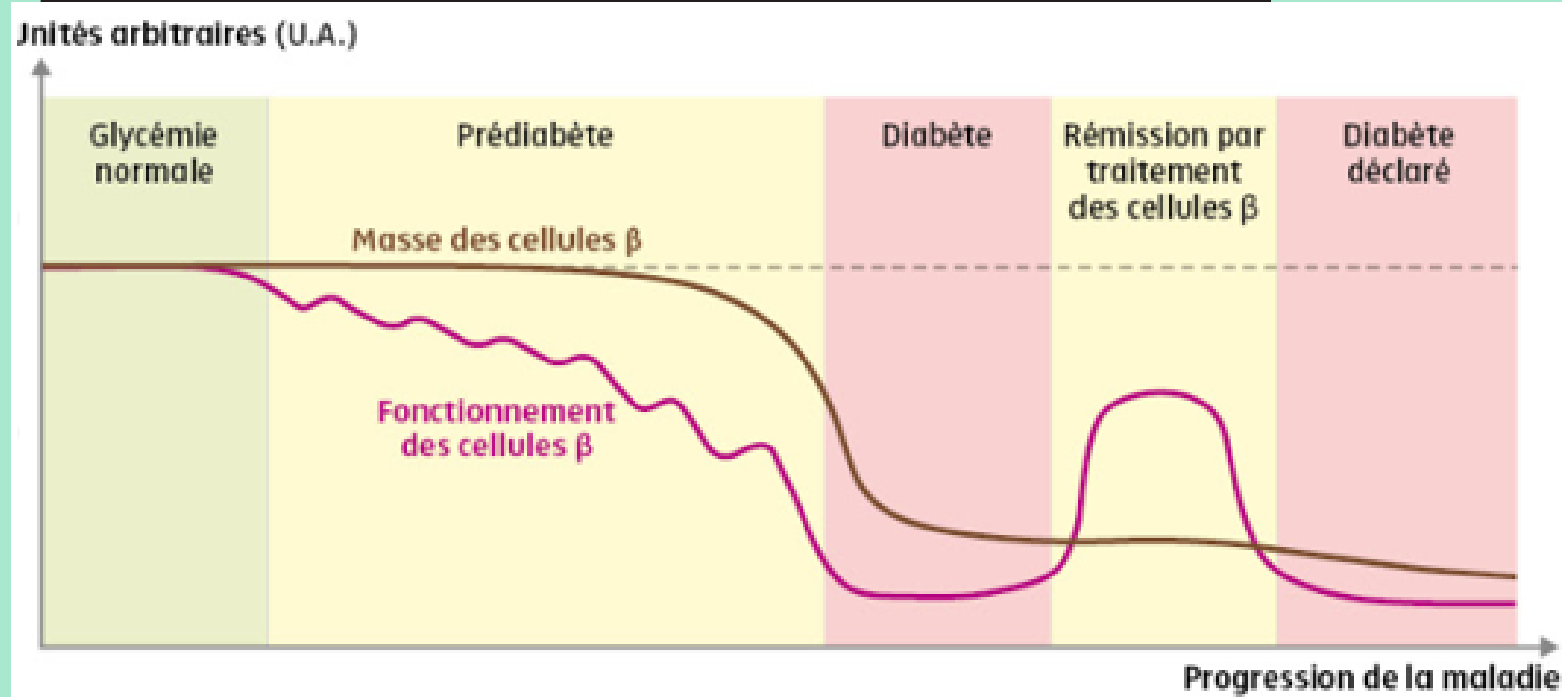
Le diabète est une maladie métabolique caractérisée par une élévation anormale chronique de la glycémie. Cette augmentation de la glycémie est causée par un dysfonctionnement de la sécrétion ou de l'action de l'insuline, une hormone fabriquée par le pancréas. Il existe deux types de diabète (Type 1 ou Type 2)

## Comment savoir si vous êtes diabétique?

- Une soif importante et une envie fréquente d'uriner
- Une fatigue et une apathie
- Une vision floue ou une mauvaise vue
- Une perte de poids
- Un malaise général et/ou des nausées
- Une mauvaise cicatrisation
- Des crampes ou des picotements dans les pieds et/ou les jambes
- Des infections récurrentes, comme la cystite

**Vous pouvez effectuer un test sanguin qui déterminera le taux de votre glycémie**

## DIABÈTE TYPE 1



- La glycémie chez la personne atteinte après l'ingestion de glucose, maintient sa glycémie pendant des heures supplémentaires
- Le DT1 est à l'origine d'un dysfonctionnement de la régulation de la glycémie
- L'insulinémie est quasi-nulle et qu'elle n'augmente pas après l'ingestion de glucose contrairement à ce que l'on observe chez une personne témoin

Cause:s:

- Maladie auto-immune, les lymphocytes envahissent les îlots de Langerhans et y détruisent les cellules bêta. Ce qui a comme conséquence une insulinémie quasi-nulle même lors de l'ingestion de glucose.
- En l'absence d'insuline, pas d'action hypoglycémisante capable d'induire une augmentation des flux sortant de glucose vers les muscles et le foie. La glycémie reste élevée.

## DIABÈTE TYPE 2

- Après ingestion de glucose chez les personnes atteintes, il y a une augmentation de la glycémie, supérieure, à celle des personnes non malades
- Le DT2 est une maladie évolutive qui s'aggrave avec le temps. Plus le stade de la maladie est avancé, plus la hausse de la glycémie est importante.
- Le DT2 est à l'origine d'un dysfonctionnement de la régulation de la glycémie ayant pour conséquence l'augmentation anormale de la glycémie.
- La brièveté du délai de réponse à une hausse de la glycémie et est un marqueur d'une baisse de sensibilité des individus à l'insuline.
- Par rapport aux personnes témoins, l'augmentation de l'insulinémie suite à l'ingestion de glucose est d'autant plus retardée et de moindre importance que les personnes sont à un stade avancé du DT2
- Au cours de l'évolution du DT2, il y a également une diminution de la production d'insuline. La baisse de la production d'insuline chez les individus est également une cause du DT2 à un stade avancé.

Causes:

- Maladie à composante génétique (70 %) et environnementale (30 %). Des mutations et des facteurs environnementaux conduisent à la diminution de l'activité et de la sécrétion de l'insuline avec l'âge.
- La moindre activité de l'insuline, qui peut avoir des origines diverses dont des mutations touchant son récepteur, a pour conséquence un amoindrissement de son action hypoglycémisante. Ceci se traduit par une moindre sortie du glucose du sang vers les muscles et le foie et par une moindre inhibition des processus de libération de glucose par le foie. La glycémie reste élevée.

Alliment	Index glycémique	% glucides	Charge glycémique pour une portion de 100 g
Carotte crue	85 à 90	5	4,5
Pomme de terre crue au four	95	25	24
Pomme de terre crue 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 (cru)	15	3	0,4

- L'apport supplémentaire de glucose dans l'alimentation ne provoque pas une augmentation majeure de la glycémie car de l'insuline a été produite
- Cependant, la glycémie augmente beaucoup plus après l'ingestion des produits alimentaires, chez le diabétique. Son organisme n'est donc pas capable de faire baisser le taux de glucose dans le sang après digestion des glucides complexes, incapable de mettre en réserve le glucose supplémentaire apporté par l'alimentation -> En effet, la concentration en insuline dans le sang du diabétique est faible après une ingestion. Il ne sécrète donc pas en quantité suffisante l'insuline, son pancréas est en état de dysfonctionnement.