

ZOOM SUR... LE DIABETE

L'insuffisance cardiaque et le diabète sont des pathologies très souvent associées, ayant des facteurs de risque communs.

Le diabète est lui-même un facteur de risque de l'insuffisance cardiaque, car il peut avoir des conséquences néfastes, directes et indirectes, sur le cœur.

Le diabète est une **maladie de l'utilisation et du stockage des sucres apportés par l'alimentation**, liée à un **mauvais fonctionnement de l'insuline (secrétée par le pancréas)**, qui est sensée faire pénétrer le glucose à l'intérieur des cellules. Le glucose sert de « carburant » aux cellules.

Ainsi, lorsqu'on est diabétique, **le glucose ne pénètre pas dans les cellules**, il reste dans la circulation sanguine (on parle d'« **hyperglycémie** »), entraînant à long terme des lésions des nerfs et des vaisseaux.

♥ Quelles sont les différentes sortes de diabète ?

• "Insulino-dépendant"

- 10 à 15 % des diabétiques
- Patients jeunes, enfants

- Destruction des cellules qui fabriquent l'insuline
- Nécessité de faire des piqûres d'insuline sous la peau

Diabète de type 1



• "Non insulino-dépendant"

- 85 % des diabétiques
- Patients adultes, souvent plus de 40 ans

- "Usure" du pancréas : diminution de la sécrétion d'insuline ou baisse de l'efficacité de l'insuline
- Evolution lente, diagnostic tardif
- Favorisé par le surpoids, le manque d'activité physique
- Peut nécessiter des piqûres d'insuline

Diabète de type 2



♥ Les principes importants du diabète

- **Maîtriser son alimentation** et donc ses apports en sucre :
 - Ne jamais sauter de repas,
 - Consommer une portion de féculents à chaque repas
 - Limiter au maximum la consommation de sucre et de produits sucrés : bonbons, chocolats, viennoiseries...
- **Pratiquer une activité physique régulière, adaptée au diabète** et validée par votre médecin.

Comment se contrôle le diabète ?

Deux prélèvements sanguins permettent de mesurer le diabète :

- **La glycémie** : mesure du taux de sucre dans le sang de manière instantanée (en laboratoire ou avec un appareil d'auto-mesure)
- **L'hémoglobine glyquée** : mesure de l'imprégnation du sucre sur les globules rouges, permet de suivre l'évolution du diabète et sa stabilité.

Que faire en cas de malaise hypoglycémique ?

- **Si le malaise est à distance du repas :**
 - **Prendre un produit sucré** : 2 morceaux de sucre, 1 cuillère à soupe de confiture ou 1 verre de jus de fruit
 - **Prendre ensuite des sucres « lents »** : 1 morceau de pain, 4 petits biscuits secs ou 1 madeleine
- **Si le malaise est proche du repas : Ne prendre que le produit sucré.**