

Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète est une augmentation de la glycémie (taux de glucose dans le sang).

Valeurs normales dans l'espèce humaine :

- à jeun \leq à 1,10g/l
- 2 heures après le début d'un repas : 1,40 g/l

A quoi sert le glucose ?

Notre organisme est composé de plusieurs milliards de cellules qui ont besoin d'énergie pour fonctionner. Cette énergie est principalement fournie par le glucose, de la famille des sucres (glucides).

Le glucose est la principale source d'énergie de l'organisme.

Quel rôle joue l'insuline ?

L'insuline est sécrétée par le pancréas. Telle une clé dans une serrure, l'insuline ouvre « une porte » de la cellule, pour que puisse entrer son carburant, le glucose. Sans insuline, le glucose ne pénètre pas dans les cellules.

Quand pose-t-on le diagnostic de diabète ?

Lorsque la glycémie du matin à jeun, 12 heures après le repas de la veille au soir est supérieure à 1,26 g/l, sur deux prélèvements différents. Ou $>$ à 2g à n'importe quel moment.

Votre diabète

On l'appelle Diabète de type 2.

Dans ce cas, la sécrétion d'insuline est présente mais insuffisante en quantité et/ou en qualité. Ceci conduit à l'hyperglycémie (excès de glucose dans le sang).

Ce type de diabète apparaît généralement chez une personne prédisposée : excès de poids, sédentarité, facteur héréditaire.

Quel est le traitement du diabète de type 2 ?

Les piliers du traitement sont la diététique et l'activité physique :

- La **diététique** vise à limiter les variations de la glycémie, et si besoin à lutter contre l'excès de poids.
- L'**activité physique** améliore notre sensibilité à l'insuline : la distribution du glucose à l'intérieur des cellules est facilitée, donc la glycémie dans le sang s'améliore. Elle contribue aussi à brûler des calories.

On peut leur associer un traitement :

- Des comprimés (antidiabétiques oraux)
- Un analogue du GLP1
- De l'insuline.

Attention : avec certains médicaments, (même sans insuline), une hypoglycémie peut survenir (Glycémie \leq 0,60g/l). Il est alors nécessaire d'avoir du sucre sur vous.

Le but du traitement

Ramener et maintenir la glycémie dans les objectifs :

- à jeun : inférieure à 1,20g/l
- 4 heures après un repas, la glycémie doit être revenue à moins de 1,20 g/l

L'autosurveillance glycémique fournit des résultats pour vous aider dans la recherche d'un bon équilibre glycémique, dans votre quotidien. Tous les 3 mois, l'HbA1c reflète l'équilibre global, on vise d'une manière générale moins de 7%, mais ce chiffre est à personnaliser avec votre médecin, selon votre situation.