



L'insuline permet au sucre (glucose) de pénétrer dans les cellules de l'organisme et d'être brûlé ou stocké : elle maintient la glycémie (taux de sucre dans le sang) dans les valeurs normales

On dit qu'il y a une résistance à l'action de l'insuline, encore appelée **insulinorésistance**, quand il faut que le pancréas sécrète beaucoup plus d'insuline (3 à 10 fois plus) pour obtenir le même résultat.

Pourquoi devient-on diabétique de type 2 ?

Imaginons que le pancréas (qui sécrète l'insuline) soit **un cheval** qui traîne une **charrette** plus ou moins chargée (c'est vous, votre organisme).

Vous risquez de devenir diabétique si vous avez hérité d'un mauvais cheval (hérédité) et si vous le traitez mal et le surmenez (facteurs d'environnement)

L'hérédité

Vous avez un mauvais cheval (fragilité du pancréas)

Le frein de votre charrette est mal réglé et frotte (insulino-résistance)



Vous ne pourrez pas compenser longtemps un surcroît de travail pour votre cheval !

Si vous restez mince et traitez bien votre cheval, il pourra faire face longtemps

Les facteurs d'environnement : liés à vos habitudes de vie vont jouer un rôle déclenchant en augmentant la charge de travail de votre cheval et faire que le diabète apparaîtra plus tôt avec son risque de complications.

La prise de poids, surtout quand la graisse en excès s'accumule au niveau de l'abdomen (*tour de taille supérieur à 100 cm*), la culotte de cheval est moins dangereuse à cet égard !

La sédentarité : peu ou pas d'activité physique

Une maladie, une grosse intervention chirurgicale, la prise de certains médicaments (cortisone, pilule contraceptive) peuvent révéler plus tôt le diabète sur un terrain prédisposé.

Chez la femme : la grossesse

Celle-ci entraîne une résistance à l'action de l'insuline (liée à une sécrétion massive d'hormones).

Le pancréas compense en produisant plus d'insuline. L'insuline maternelle, produite en excès, traverse le placenta et va accélérer le développement du fœtus (l'insuline est aussi un facteur de croissance). Ce nouveau-né aura un



pois élevé, le seuil d'alerte est un poids de 4kg.

Si le pancréas (le cheval) est fragile, il va progressivement s'épuiser et en fin de grossesse apparaît un dérapage des glycémies, appelé « diabète gestationnel ». Celui-ci disparaît après l'accouchement mais sa survenue indique un risque ultérieur élevé de diabète.

Pour plus de détails, lire l'article femme et diabète dans le prochain numéro de Glucolignes

Quel est le profil (portrait robot) des personnes à haut risque de devenir diabétique ?

Avoir plus de 40 ans et :

- Un diabétique dans la famille
- Un poids excessif
- Un tour de taille supérieur à 100 cm
- Pas ou peu d'activité physique
- Tension artérielle élevée
- Cholestérol élevé
- Trop de triglycérides



Comment éviter ou retarder l'apparition du diabète chez les personnes à risque ?

***Eviter de grossir** et si on a des kilos en trop, en perdre au moins quelques uns, est essentiel, pour alléger la charrette tirée par le cheval.

***Pratiquer régulièrement de l'exercice physique** (au moins 1 heure 3 fois / semaine) va mettre de l'huile dans les rouages et les freins de la charrette qui sera plus facile à tirer (action facilitée de l'insuline)

***Ne pas fumer**

***Votre médecin** fera le bilan de vos *facteurs de risque* et pourra vous proposer au besoin :

- un médicament pour normaliser la tension artérielle
- un médicament pour abaisser le cholestérol et/ou les triglycérides
- de l'aspirine à faible dose pour éviter la formation de caillots susceptibles de boucher vos artères

La prescription précoce de médicaments à action qui abaisse le taux de sucre dans le sang, pourrait être utile pour retarder l'apparition du diabète et de ses complications. Il s'agit soit de médicaments qui graissent les rouages et le frein de la charrette (*médicaments de l'insulinorésistance, biguanides et glitazones*) soit de médicaments qui fouettent le cheval (*sulfamides insulinosécréteurs*)

Vous êtes diabétique

Aidez à dépister et prévenir le diabète dans votre entourage

Une personne âgée de 40 ans ou plus de votre entourage a-t-elle

Un parent proche diabétique ? Oui Non

Un poids excessif ? Oui Non

Un tour de taille dépassant 100 cm ? Oui Non

Femme ayant eu un enfant  pesant plus de 4 kg à la naissance ? Oui Non

Femme ayant un antécédent de diabète pendant une grossesse ? Oui Non 

*Si cette personne obtient un **Oui** à une des questions, elle peut avoir un diabète ignoré et surtout un risque de devenir diabétique on peut lui rendre service en la dépistant*



Elle devra en parler à son médecin qui prescrira un dosage de glycémie à jeun, au laboratoire et l'aidera à corriger ses facteurs de risque

La perte durable de quelques kilos



Un meilleur équilibre alimentaire



La pratique d'un exercice physique



permettent d'éviter ou de retarder de beaucoup d'années l'apparition du diabète et de ses complications cardio-vasculaires.