



FICHE CONSEILS COMPLICATIONS AIGUES ET CHRONIQUES DU DIABETE

Qu'est-ce que le diabète de type 2 ?

La glycémie est définie comme étant le taux de sucre dans le sang. Le diabète est une augmentation de cette glycémie. En cas de diabète, une prise de sang révèle une **glycémie à jeun supérieure ou égale à 1,26 g/L**. La prise de sang doit être faite à 2 reprises pour confirmer le diagnostic.

Le développement du diabète de type 2 se fait progressivement, sur plusieurs années, en 3 étapes :

- Il existe, premièrement, le stade de l'**insulinorésistance** correspondant au stade où nos cellules deviennent résistantes à l'insuline. Bien que cette résistance soit normale avec l'âge, elle peut être aggravée en cas de surpoids et d'obésité.
- Puis l'**hyperinsulinisme** est le stade où le pancréas produit plus d'insuline pour s'adapter à cette résistance.
- Enfin, le pancréas s'épuise et ne sécrète plus suffisamment d'insuline au bout de plusieurs années (10 à 20 ans) pour réguler la glycémie : c'est le stade de l'**insulinodéficience** correspondant au diabète.

Quels sont les signes d'une hyperglycémie ?

Une hyperglycémie est une **glycémie supérieure à 1,26 g/L** (soit 7 mmol/L). Lorsque la glycémie est supérieure à 1,80 g/L, des signes caractéristiques peuvent se manifester :

- Amaigrissement notable
- Soif, bouche sèche
- Envie fréquente d'uriner
- Maux de tête, vision troublée
- Fatigue

Quels sont les signes d'une hypoglycémie ?

L'hypoglycémie a lieu quand la **glycémie à jeun est inférieure à 0,60 g/L** (soit 3,3 mmol/L). Les manifestations peuvent être les suivantes :

- Troubles du comportement
- Faim
- Sueurs
- Tremblements
- Troubles de la vue
- Vertiges

Si ces symptômes apparaissent, cessez **toute activité** et faites si possible une **glycémie**. Si votre glycémie est inférieure à 0,60 g/L, il est nécessaire de vous « resucrer » en prenant soit : 3 morceaux de sucre, un verre de soda ou de jus de fruits, une cuillère à soupe de confiture.

Puis recontrôler votre glycémie au bout de 15 à 20 minutes.

Quelles sont les complications chroniques du diabète de type 2 ?

Si le diabète est mal équilibré ou déséquilibré pendant plusieurs années, il peut entraîner des complications au niveau de différents organes :

LES YEUX :

Des lésions au niveau de la rétine peuvent apparaître et provoquer une baisse de la vue de manière définitive. Il est donc conseillé de consulter un ophtalmologiste tous les un à deux ans. Aussi, il faut savoir que les personnes touchées par de diabète ont plus de risque de cataracte et de glaucome. Enfin, lorsque la glycémie est trop haute, la vue peut se modifier. Dans ce cas, le rééquilibrage de la glycémie est nécessaire et permet un retour à la normale.

LE CŒUR et LES ARTERES :

Il est conseillé de faire un enregistrement du cœur une fois par an (électrocardiogramme) et de voir un cardiologue si nécessaire. En effet, avec le temps, des maladies cardiaques peuvent apparaître. Le diabète augmente aussi le taux de mauvaises graisses dans le sang (triglycérides) et donc favorise la formation de plaques de cholestérol. Il est important de faire attention à son alimentation pour prévenir de l'infarctus, de l'AVC, de l'artérite...

LES REINS :

Un diabète déséquilibré abîme le rein avec les années. Ainsi, ils ne jouent plus leur rôle de filtre et ne peuvent plus éliminer les déchets. Une analyse d'urine doit être faite une fois par an à la recherche de protéines (présentes quand le rein est abîmé).

LES NERFS :

Des engourdissements, des fourmillements, des douleurs peuvent être des signes indiquant que les nerfs sont endommagés par le diabète. Les pieds sont les plus souvent touchés. Il est important d'y faire attention pour éviter les plaies (mal perforant plantaire) et de voir régulièrement un podologue.

LES DENTS :

Le diabète provoque des infections dentaires (parodontites) plus fréquentes. Il est recommandé de voir son dentiste tous les ans pour dépister ces infections et éviter une aggravation.