



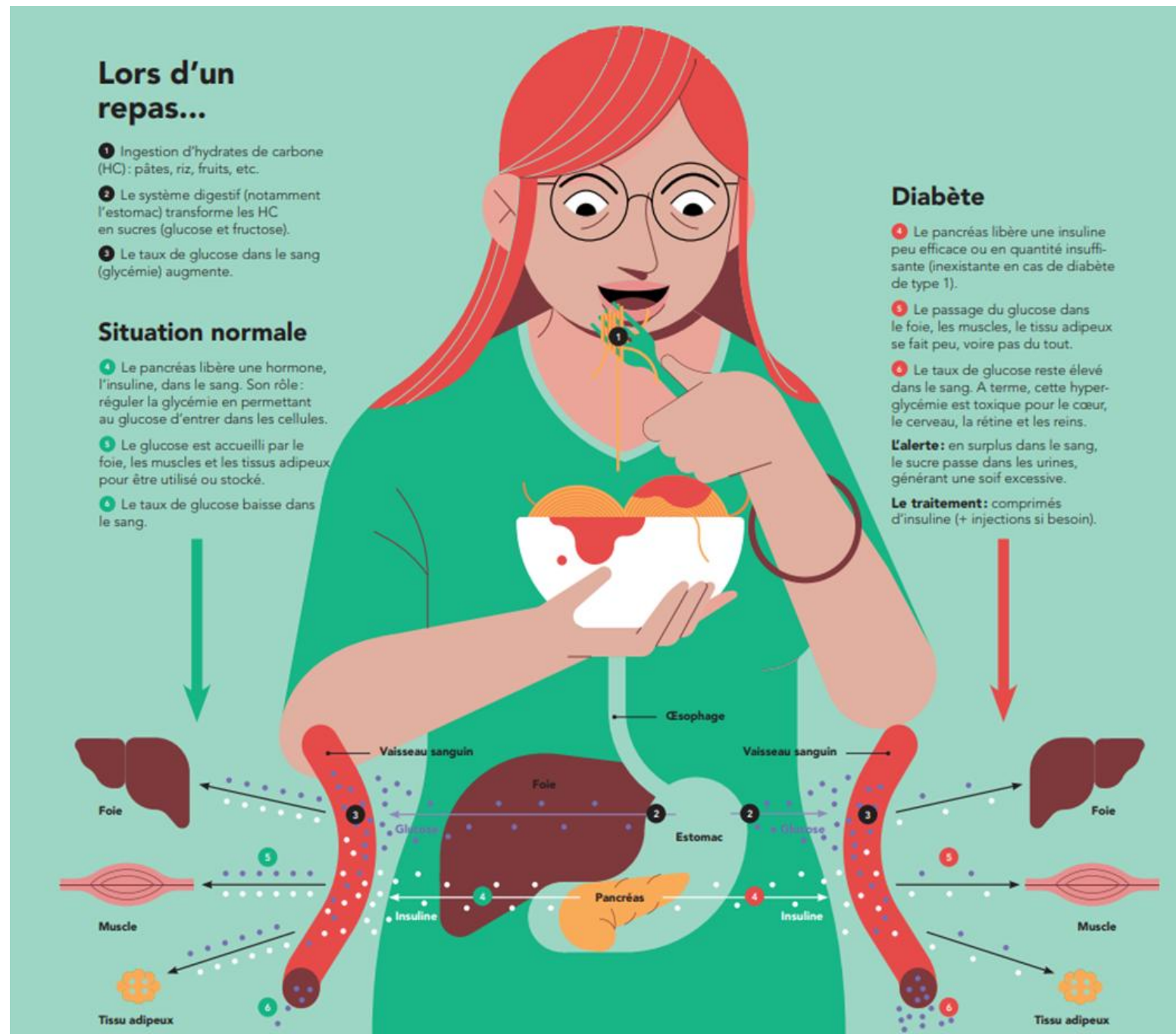
# Le diabète, sous toutes ses formes

*Service de médecine préventive*

*Août 2024*

# QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

Le diabète se définit par une glycémie à jeun supérieure à 1,26 g/L lors de deux dosages successifs, ou par une glycémie supérieure à 2 g/L à n'importe quel moment de la journée. La glycémie est le taux de sucre dans le sang.



# Diabète de type 1

## Diabète juvénile Diabète insulino-dépendant

### Qu'est-ce que c'est ?

- Production insuffisante voire nulle de l'**insuline**, hormone produite par le pancréas qui régule la **glycémie** (taux de glucose dans le sang)
  - risque majeur d'**hyperglycémies** (élévation de la glycémie) au moment des repas
- Patient traité par injection d'insuline pour compenser l'absence d'hormone
  - risque d'**hypoglycémies** entre les repas
- Risque de **graves complications** (cœur, vaisseaux) si **contrôle de la glycémie insuffisant**



### Diabétique ou non ?

- Mesure de la glycémie à jeun (en g de glucose par litre de sang)
- Glycémie normale** : 1 g /L
  - Patient prédiabétique** : glycémie entre 1,10 à 1,26 g/L
  - Patient diabétique** : glycémie **dépassant 1,26 g /L** lors de 2 dosages successifs



### Une maladie fréquente

Diabète de type 1 :

**10%** des cas de diabètes

**50%** des cas se déclarent avant 20 ans

**3 à 4% /an**

Augmentation du nombre de diabétiques de type 1



Apparition de plus en plus précoce (enfants de moins de 5 ans)

**15 / 100 000**  
enfants de moins de 15 ans

### Prise en charge

**Insulinothérapie**  
injection sous-cutanée d'insuline pour compenser le défaut de production par l'organisme



**Éducation thérapeutique**  
pour limiter le risque d'hypoglycémies



**Lecteur flash**  
du glucose pour vérifier la glycémie à tout moment sans se piquer le doigt



**Pompe à insuline**  
fixée à la ceinture qui injecte directement l'insuline via un cathéter



Crédits : <https://www.istockphoto.com/fr>

Cherry

# Diabète de type 2

## Diabète principalement lié au mode de vie

### Qu'est-ce que c'est ?

- Facteur familial + Mode de vie** : surpoids, manque d'activité physique, tension artérielle, tabac...
- L'**insuline**, hormone qui régule la **glycémie**, n'est pas utilisée à bon escient par le corps. L'action de l'insuline devient alors insuffisante et le glucose s'accumule dans le sang (hyperglycémie)
- Le diabète de type 2 apparaît progressivement, sans signes cliniques, d'où un dépistage souvent tardif
- Risque de **graves complications** (cœur, vaisseaux) si le **contrôle de la glycémie insuffisant**



### Diabétique ou non ?

- Mesure de la glycémie à jeun (en g de glucose par litre de sang)
- Glycémie normale** : 1 g /L
  - Patient prédiabétique** : glycémie entre 1,10 à 1,26 g/L
  - Patient diabétique** : glycémie **dépassant 1,26 g /L** lors de 2 dosages successifs



Le dépistage (bilan sanguin) doit être systématique à partir de **50 ans**

### Une maladie fréquente

**5%** de la population française est atteinte de diabète, soit 3 millions de patients

**90%** des cas de diabète sont de diabète de type 2

Maladie qui se manifeste le plus souvent **après 40 ans**

**20 à 30%** des adultes diabétiques ne sont pas diagnostiqués

**65 ans**, âge moyen du diagnostic

### Prise en charge

**Hygiène de vie**

- Perte de poids si nécessaire
- Activité physique régulière
- Alimentation équilibrée

**Médicaments + Insulinothérapie si contrôle de la glycémie insuffisant** : injection sous-cutanée d'insuline pour compenser le défaut de production par l'organisme

**Médicaments antidiabétiques par voie orale** pour contrôler la glycémie (metformine ou autres molécules)



Crédits : <https://www.istockphoto.com/fr>  
Source : <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/diabete-type-2>

Cherry

# Les deux formes de diabète



Cicatrisation lente



Augmentation de la  
faim et de la soif



Perte ou prise de  
poids inexpliquée



Engourdissements  
mains et pieds



Trouble de la vision

## LES SYMPTÔMES DU DIABETE



Fatigue excessive



Miction fréquente



Trouble de l'érection



Personne de plus  
de 40 ans

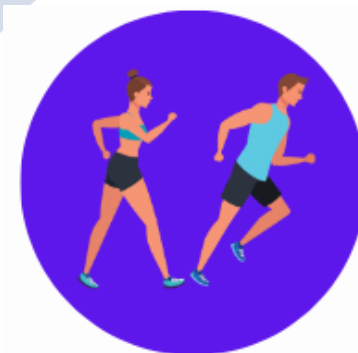


Prédisposition  
génétique



Alimentation  
déséquilibrée

# Les causes du diabète



Sédentarité

# SUIVI MÉDICAL

## TOUS LES JOURS



Soins des  
pieds en  
prévention



Surveillance  
des plaies

## TOUS LES 3 MOIS



Dosage de  
l'hémoglobine  
glyquée  
(HBA1C)

## UNE FOIS PAR AN



Dosage du  
cholestérol et  
des triglycérides



Examen  
ophtalmologique  
et fond d'oeil



Dosage de la  
créatinine sanguine  
et de la  
microalbuminurie



Electrocardiogramme  
de repos ou d'effort

L'hypoglycémie est la baisse du taux de sucre dans le sang (glycémie  $\leq$  à 70 mg/dL)

L'hyperglycémie se définit par un taux élevé de sucre dans le sang (glycémie à jeun  $\geq$  à 110 mg/dL).

## HYPOGLYCEMIE

### PRINCIPAUX SIGNES <sup>1</sup>



Sensation de faim ou fringale



Transpiration



Tremblements



Vertiges

Il existe d'autres signes : sensation de faiblesse, palpitations, vision trouble, sensation d'angoisse, irritabilité ou nervosité.

### CAUSES POSSIBLES <sup>1</sup>



Retard du repas ou repas insuffisant



Une activité physique inhabituelle sans adaptation des traitements



La prise d'alcool, certaines maladies ou médicaments



Des doses et des associations inadéquates de médicaments antidiabétiques et/ou d'insuline

### QUE FAIRE ? <sup>1</sup>

**ARRÊTEZ TOUTE ACTIVITÉ - MESUREZ VOTRE GLYCÉMIE - RESUCREZ-VOUS\***



3 sachets/morceaux de sucre



1 à 2 cuillères de confiture



1/2 canette de soda non light ou de jus de fruits



2 biscottes

Mesurez à nouveau votre glycémie 15 min après pour vérifier que le taux de sucre dans le sang revient à la normale. Si l'hypoglycémie survient à distance du prochain repas (2h ou plus), mangez un aliment qui augmente durablement la glycémie.

Les hypoglycémies nocturnes se manifestent souvent par un mélange de sensation de faiblesse, fatigue, nausées, céphalées et vertiges à degrés variables et sont plus fréquentes entre 2h et 3h du matin. Mesurez votre glycémie la nuit et resucrez-vous si besoin.

\* Attention, les fruits et le chocolat ne sont pas efficaces en cas d'hypoglycémie car ils n'élèvent pas assez rapidement la glycémie.

## HYPERGLYCEMIE

### CAUSES POSSIBLES <sup>1</sup>

Traitement antidiabétique non adapté/oublié ou prise d'autres médicaments



Alimentation non appropriée



Stress ou infection



Manque d'activité physique



### PRINCIPAUX SIGNES <sup>1</sup>



Soif intense



Fatigue intense plus fréquente



Vision trouble



Besoin d'uriner

D'autres signes peuvent apparaître en cas d'hyperglycémie sévère : malaise, nausée, douleurs abdominales. Parfois, on peut ne pas avoir de symptômes cliniques avant d'avoir une glycémie très élevée.

### QUE FAIRE ? <sup>1,2,4</sup>

Si votre glycémie est comprise entre **180 et 250 mg/dL**, il est alors recommandé de boire beaucoup d'eau, de surveiller votre glycémie et d'adapter votre traitement avec l'avis d'un médecin.

Si votre glycémie est  **$\geq$  à 250 mg/dL**, il est alors important de contrôler également votre cétonurie grâce à des bandelettes urinaires le plus rapidement possible.

**Contactez immédiatement votre médecin si votre glycémie reste élevée ou si vous avez une acidocétose.**

**Elles doivent toujours être prises en charge par un médecin, généralement à l'hôpital.**



Les symptômes ci-dessus peuvent apparaître dès que la glycémie est  **$\geq$  à 180 mg/dL**



Mangez équilibré  
et ne sautez pas de repas



Pratiquez une activité  
physique adaptée et  
suivez les mesures  
recommandées  
vis-à-vis de votre  
traitement en cas  
d'activité physique

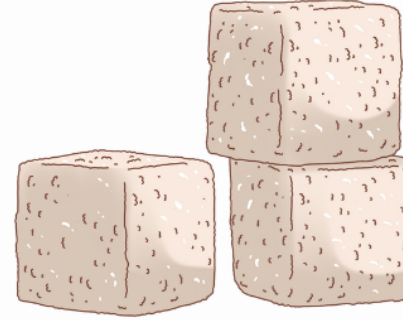


Mesurez votre glycémie  
régulièrement et signalez  
toute hypoglycémie ou  
hyperglycémie et leurs  
circonstances de survenue  
dans votre carnet de suivi



Respectez les traitements  
prescrits, leur dosage et  
leurs horaires.

**Vous avez un diabète, ayez toujours sur vous :**



**3 sachets / morceaux de  
sucres**



**Un document signalant  
que vous êtes diabétique**

# COMMENT ÉVITER L'HYPO/L'HYPERGLYCÉMIE ?

---

# LA CURE THERMALE POUR LE DIABÈTE

---

- La cure thermique sera prescrite comme complément éducatif dans le traitement global de la maladie.
- Remboursement : Prise en charge partielle de l'assurance maladie
  - 65% pour les soins thermaux
  - 70% pour les honoraires du médecin thermal



Soutien psychologique



Accompagnement diététique

## Espace éducatif



Encourage l'activité physique



Soins quotidiens

# LA CURE THERMALE POUR LE DIABÈTE

- Une cure thermale doit :
  - Être prescrite par un médecin (traitant ou spécialiste)
  - Avoir reçu l'accord de prise en charge par la sécurité sociale
  - Se dérouler dans l'un des 110 établissements thermaux français
  - Être l'unique cure thermale réalisée durant l'année civile
  - Durer 21 jours, soit 18 jours de soins
  - L'ensemble des soins doit être réalisés. Toute absence non justifiée par un motif recevable peut entraîner le non-remboursement de la cure thermale.



# En résumé

---

