

La seconde conférence du cycle de conférences concernant la santé initié par Eliane Krémer, animatrice permanente de la MJC, était consacrée au diabète. Elle était animée par le docteur Malvaux, endocrinologue à l'hôpital Bel Air de Thionville et faisait suite à celle consacrée aux maladies cardio-vasculaires. Elle a été suivie par un large public, très attentif et parfois concerné par cette maladie

## Le diabète

C'est le taux de sucre contenu dans le sang, régulé par l'insuline secrétée par le pancréas et qui est nécessaire au corps humain.

Quand ce taux dépasse 1,26gr/litre de sang, on considère que le diabète est installé. C'est le début de l'hyperglycémie.

On est en hypoglycémie avec un taux de 0,50gr/litre.

Le pancréas diffuse en permanence de l'insuline qui favorise l'absorption des sucres contenus dans le sang par l'organisme.

Après les repas, le pancréas augmente sa production pour absorber le surplus de sucre momentané.

En 2025, on estime que le monde comptera 300 millions de diabétiques. Actuellement la France en compte 2 millions et 600000 qui s'ignorent.

Il y a deux types de diabètes :

Le type 1, qui touche les enfants et les jeunes adultes qui se caractérise par un mauvais fonctionnement du pancréas qui ne produit plus d'insuline. C'est le diabète insulino-dépendant.

Signes : amaigrissement et soif intense.

Le type 2, touche principalement les adultes à partir de 40/50 ans. Il est aussi appelé diabète gras ou de la maturité. C'est le plus général qui se manifeste par une résistance à l'action de l'insuline. C'est le diabète insulino-résistant. L'organisme et en particulier les muscles ne sont plus alimentés en sucre qui va donc rester dans le sang.

Les causes : surpoids, obésité, hérédité, alimentation trop riche, sédentarité.

Les effets : vieillissement des artères par excès de sucre.

Facteurs de risque : antécédents familiaux, surcharge pondérale abdominale, hypertension artérielle, sédentarité.

Signes d'alerte : fatigue, soif intense, infections répétées, difficultés à cicatriser.

Complications : vieillissement prématuré, atteinte des grosses artères, cécité, insuffisance rénale conduisant à la dialyse, amputation le plus souvent des pieds, infarctus, accident vasculaire cérébral, artérite des membres inférieurs.

Prévention : suivi médical régulier, traitement pour normaliser le % de sucre dans le sang, recherche permanente de complications, alimentation équilibrée, activité physique, combattre le surpoids et l'obésité (40% des obèses développent un diabète).

L'équilibre alimentaire type : 1 source de protéines animale ou végétale, 1 produit laitier, des légumes et fruits, des corps gras seulement pour l'assaisonnement ou la cuisson, du pain complet (préférable au pain blanc), de l'eau.

L'activité physique : elle doit être régulière et quelque peu intense pour consommer le sucre contenu dans le sang. 30 à 45 minutes de marche soutenue 4 à 5 fois par semaine est un excellent remède.

Les traitements adaptés sont nombreux soit pour inciter le pancréas à fournir plus d'insuline, soit à diminuer la résistance à l'action de l'insuline, soit pour la remplacer. Ils sont l'affaire de spécialistes et l'auto-médication n'est pas de mise.

On peut se documenter sur Internet

Site : [www.mondiabte.net/carnet/index.cfm?Rub24](http://www.mondiabte.net/carnet/index.cfm?Rub24).

La prochaine conférence aura lieu le vendredi 24 mars, à partir de 20h, elle traitera de la grossesse, de la naissance et des premiers jours de la vie. Elle sera animée par Mesdames Mathieu et Mayeu respectivement puéricultrice et sage femme.