

BIEN
COMPRENDRE

DIABÈTE

Qu'est ce que c'est ?

*Bien vivre
mon diabète*



LE DIABÈTE, QU'EST CE QUE C'EST ?

Le diabète est une maladie métabolique qui se caractérise par une hausse anormale du taux de sucre dans le sang : une hyperglycémie. Sous ce nom générique se cachent différents types de diabète avec des symptômes variables et des traitements spécifiques. Et souvent, le diabète est silencieux, le dépistage s'avère donc essentiel.



537 MILLIONS ¹

Patients sont estimés dans le monde en 2021



4,2 MILLIONS
de personnes diabétiques ²
en France en 2021



Au moins **820 000** *
personnes ignorent avoir un diabète en France

LE DIABÈTE DE TYPE 1

Le diabète de type 1 résulte d'un mauvais fonctionnement du système immunitaire. Celui-ci attaque et détruit les cellules du pancréas qui produisent l'insuline, l'hormone de régulation du glucose dans le sang. Le pancréas n'est alors plus en mesure de sécréter cette hormone, indispensable pour que le sucre puisse entrer dans les cellules, où il est utilisé comme source d'énergie, et le patient voit son taux de sucre sanguin s'élever anormalement. La personne doit recevoir des injections quotidiennes d'insuline pour pallier ce manque et ainsi stabiliser sa glycémie.

LES SYMPTÔMES

L'apparition du diabète de type 1 est généralement soudaine et peut comporter les symptômes suivants :



soif anormale



besoin fréquent d'uriner



fatigue



perte de poids



6%
des cas de diabète
en France⁽³⁾

Le diabète de type 1 se déclare généralement dès l'enfance ou l'adolescence de façon rapide et spectaculaire. Les principaux symptômes sont une soif intense, une miction fréquente, un fort appétit, une perte de poids, un manque d'énergie, des douleurs abdominales, des vomissements. En cas de symptômes, une prise en charge rapide, généralement à l'hôpital, est nécessaire pour éviter des complications liées à la carence d'insuline.

LE DIABÈTE DE TYPE 2

Le type 2 est la forme la plus courante du diabète. La pathologie provient, dans un premier temps, d'une résistance progressive de l'organisme à l'insuline, à laquelle vient s'ajouter ensuite une baisse de la production d'insuline par le pancréas. Ces deux éléments provoquent une hyperglycémie.



92%
des cas de diabète
en France⁽⁴⁾

Difficile à repérer car sans symptôme visible, le diabète de type 2 peut évoluer pendant de nombreuses années de manière silencieuse. Cette forme de la maladie affecte essentiellement des personnes de plus de 40 ans. Elle n'est parfois découverte que lors de complications graves, comme un infarctus ou une insuffisance rénale.

Les personnes avec des facteurs de risque doivent se montrer particulièrement vigilantes : antécédent familial ou de diabète gestationnel, surpoids, hypertension artérielle, cholestérol, sédentarité, tabagisme, etc. **Il est recommandé de se faire dépister régulièrement.**

Le meilleur traitement reste la prévention, avec une alimentation équilibrée et une activité physique régulière.

Lorsque ces mesures ne suffisent plus, il faut mettre en place un traitement médicamenteux par voie orale, voire par injection d'insuline.

ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ?

TROUVEZ PLUS DE CONTENU POUR VOUS AIDER SUR NOTRE SITE BIEN VIVRE

La collection « Bien vivre avec mon diabète » apporte des clés essentielles à la compréhension de la maladie et des conseils pour améliorer le quotidien des patients.

Rejoindre nos communautés sur les réseaux sociaux !



LE DIABÈTE GESTATIONNEL

Un diabète spécifique touche les femmes enceintes, car la grossesse modifie les mécanismes de régulation du glucose dans le sang. Chez certaines d'entre elles, le pancréas ne parvient pas à s'adapter. Environ 10 femmes sur 100 développent un diabète gestationnel pendant leur grossesse⁽⁵⁾.



10% des femmes développent un diabète gestationnel pendant leur grossesse⁽⁵⁾.

Sans symptôme visible, le diabète gestationnel doit être dépisté pour éviter d'éventuelles complications :



hypertension de la mère



poids du bébé supérieur à 4 kg

pouvant rendre nécessaire une césarienne



hypoglycémie néonatale

La maladie disparaît généralement à la naissance de l'enfant, mais elle augmente le risque, pour la mère, de développer plus tard un diabète de type 2.

Le dépistage peut s'effectuer tout au long de la grossesse, voire dès le début pour les femmes présentant des facteurs de risque : âge (plus de 35 ans), indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 25, prise de poids importante lors de la grossesse, antécédent familial.

Comme pour le diabète de type 2, le diabète gestationnel est d'abord pris en charge avec une alimentation équilibrée et de l'activité physique adaptée et régulière. Si ces mesures hygiéno-diététiques sont insuffisantes, une insulinothérapie par injection peut être mise en place.

**Calcul basé sur une population entre 18 et 70 ans. 823 763 personnes estimées. Calcul à partir de Fuentes et al Prevalence of Prediabetes and Undiagnosed Diabetes among Adults Aged 18 to 70 Years in France— The CONSTANCES Cohort. Diabetes 67.Supplement 1 (2018): 1657-P. et INSEE Bilan démographique 2013. INSEE PREMIERE N°1482. Paru le 14/01/2014.*

1. International Diabetes Federation Diabetes Atlas, 9th edition 2019.

2..Caisse nationale de l'Assurance maladie - Rapport Charges et produits, juillet 2023

3 et 4. Druet C, Roudier C, Romon I, Assogba F, Bourdel-Marchasson I, et al. Échantillon national témoin représentatif des personnes diabétiques, Entred 2007-2010. Caractéristiques, état de santé, prise en charge et poids économique des personnes diabétiques. Saint-Maurice: InVS; 2013

5. N.Regnauld, et al. Dépistage et prévalence du diabète gestationnel : disparités socio-économiques en France en 2015. Revue d'Épidémiologie et de Santé Publique 2019 ,vol67, Supplément 1, page S42

VOUS OU VOS PROCHES, POURRIEZ-VOUS ÊTRE UNE DES NOMBREUSES PERSONNES QUI IGNORENT AVOIR UN DIABÈTE DE TYPE 2 ?

Il existe différents facteurs qui peuvent favoriser l'apparition d'un diabète de type 2. Par exemple, **l'existence d'un diabète de type 2 dans la famille** est un facteur de risque important pour l'ensemble de la famille. Le **mode de vie** joue également un rôle certain dans l'apparition de la maladie (sédentarité, prise de poids...). Heureusement, une activité physique (par exemple 30 minutes d'activité physique modérée 3 fois par semaine) permet de **prévenir l'apparition du diabète** même si vous avez hérité d'une prédisposition génétique. À partir de ces différents éléments, calculez votre risque ou celui de vos proches de développer un diabète. Et n'oubliez pas, le **dépistage du diabète de type 2 est recommandé tous les 3 ans** à partir de 45 ans pour les personnes ayant des facteurs de risque⁵⁻⁶⁻⁷ de développer la maladie. Parlez-en à votre médecin !

1 = nombre de point

Quel âge avez-vous ?

- < 40 ans **0 pt**
- 40 – 49 ans **1 pt**
- 50 – 59 ans **2 pts**
- > 60 ans **3 pts**

Êtes-vous une femme ou un homme ?

- Femme **0 pt**
- Homme **1 pt**

Y a-t-il des diabétiques dans votre famille (parents, frères, sœurs) ?

- Non **0 pt**
- Oui **1 pt**

Avez-vous une hypertension ou prenez-vous un traitement pour la tension ?

- Non **0 pt**
- Oui **1 pt**

Je réalise le test en ligne !



Êtes-vous en surpoids ou obèse ?

Calculez votre indice de masse corporelle : poids en Kg/taille en m²

- Résultat < 25 **0 pt**
- Résultat entre 25 et 30 **1 pt**
- Résultat > 30 **5 pts**

Pratiquez-vous une activité physique ?

- Non **0 pt**
- Oui **-1 pt**

SCORE TOTAL :

≥4 points, vous avez un risque élevé d'avoir un diabète non diagnostiqué ou d'avoir un pré-diabète.

≥5 points, vous avez un risque élevé d'avoir un diabète non diagnostiqué.

Dans les deux cas, consultez votre médecin pour effectuer un dosage de la glycémie afin de réaliser un dépistage du diabète.

5. Parcours de soin diabète de type 2 HAS (mars 2014)

6. Principe de dépistage du diabète de type 2. Anaes (février 2003)

7. Tableau d'évaluation des facteurs de risque: Development and validation of a patient self-assessment score for diabetes risk, Ann Intern Med. 2009 ; 151 :775-783

Accu-Chek® vous accompagne dans la prise en charge de votre diabète

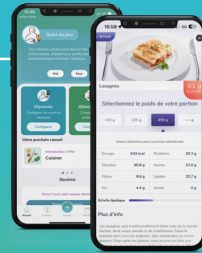
Des lecteurs de glycémie
simples et pratiques *,**

Des applications pour vous
aider au quotidien



ACCU-CHEK®
Mobile

ACCU-CHEK®
Guide



GLUCI-CHEK



*Harvey C, Koubek R, Begat V, Jacob S. Usability evaluation of blood glucose monitoring system with a spill-resistant vial, easier strip handling and connectivity to a mobile app. Improvement of patient convenience and satisfaction. J Diabetes Sci Technol Sept 2016.

** Rapport d'évaluation Accu-Chek® Mobile 2012

Rev.10/2024. Les produits Accu-Chek® sont des dispositifs d'Auto-Surveillance Glycémique (ASG) destinés aux personnes atteintes de diabète. Fabricant : Roche Diabetes Care GmbH (Allemagne) – Distributeur : Roche Diagnostics France. Ces dispositifs médicaux et dispositifs médicaux de diagnostic in vitro sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement la notice. L'ASG est employée lorsqu'elle est susceptible d'entraîner une modification de la thérapeutique ; elle doit être systématique et pluriquotidienne dans le diabète de type 1 et limitée à certains patients dans le diabète de type 2. Elle nécessite une éducation avec un professionnel de santé. En cas de discordance entre le résultat et votre état de santé actuel, contactez votre professionnel de santé. 2309ROCHEDCGP007 Rev.01 FR-2925. Accu-Chek®, Accu-Chek® Guide, Mobile et Fastclix sont des marques déposées de Roche.

Roche Diagnostics France
SAS au capital de 15 965 175 €
2 avenue du Vercors,
38240 Meylan France,
380 484 766 R.C.S. Grenoble.
www.accu-chek.fr

Pour toute question, contactez l'assistance Accu-Chek :

0800 27 26 93 Service & appel
gratuits

du lundi au vendredi de 8h30 à 18h

Réf.10423099001 FR-3604

Imprimé par Faurite,
01700 MIRIBEL

