

Le diabète

Pour cette rubrique du mois de décembre, j'ai choisi de vous parler du diabète. C'est une maladie qui touche en Suisse 150 000 personnes plus 100 000 autres personnes qui ne savent pas qu'ils sont malades. Ce qui veut dire 3,5% de notre population et c'est une maladie en pleine expansion.

Statistiques :

En 1994 : 110 millions de malades

En 2000 : 175 millions de malades

En 2025 : 300 millions de malades

Cette affection est caractérisée par un excès de glucose dans le sang. Le glucose (ou sucre simple) est sécrété pendant la digestion et est une source d'énergie pour nos cellules. L'insuline, hormone fabriquée par le pancréas va permettre au glucose de pénétrer dans lesdites cellules.

Il ya a en gros deux types de diabète,

- le type 1, soit insulino-dépendant, les injections d'insuline sont obligatoires, le pancréas ne travaille plus.

- le type 2, deux possibilités de dysfonctionnement

1. le pancréas ne peut plus fabriquer suffisamment d'insuline

2. le corps n'arrive plus à utiliser correctement l'insuline produite.

Le diabète, dont nous allons nous occuper est du type 2, le plus fréquent, celui qui touche 90% des personnes.

100 000 personnes diabétiques en Suisse et qui l'ignorent ! c'est très impressionnant. La maladie est souvent détectée après des complications cardio-vasculaires, d'attaques cérébrales, de problèmes avec les yeux, les nerfs ou les pieds. En fait, le diabète, suite à des hausses répétées du taux de glycémie, provoque des lésions vasculaires. Les sujets à risque sont les personnes présentant une surcharge pondérale, trop sédentaires ou ayant une hérédité chargée.

Les symptômes du diabète :

fortes fatigues - vertiges

troubles visuels

soif excessive

miction fréquente

perte de poids inexplicable

Le diabète de type 2 se soigne avec des médicaments qui font baisser la glycémie mais aussi et surtout par l'alimentation et par l'exercice. L'alimentation du diabétique(et de tout le monde) devrait être régulière, équilibrée et variée, contenir moins de gras, moins de sucre, moins de sel et plus de fibres alimentaires(légumes et fruits).

En ce qui concerne l'exercice et ses bienfaits, il faut que chaque diabétique apprenne à gérer son propre diabète et soit à l'écoute de son corps (éventuellement avec l'aide du médecin traitant), car bien que l'exercice fasse :

- baisser le taux de glycémie,
 - diminue la tension artérielle en
 - et rende un traitement médical plus efficace,
- les médicaments combinés avec l'exercice peuvent trop baisser le taux de glucose et provoquer les malaises liés à l'hypoglycémie.

Le diabétique doit en outre apprendre à gérer

- l'effort
- l'intensité
- la durée de son entraînement

et à prendre conjointement du sucre, du jus de fruit ou une collation si nécessaire. Il est impératif qu'il ait toujours avec lui du sucre à action rapide en cas de malaise et qu'il informe l'entraîneur ou son partenaire de son état.

Le diabète reste malgré ses dangers, une maladie maîtrisable, mais après avoir étudié un peu plus profondément cette maladie, j'ai dû réviser un tas d'idées préconçues. J'imaginai sincèrement que la prise de médicaments étaient la seule contrainte de diabétique. Mais j'ai découvert une maladie stressante dangereuse, qui peut provoquer un tas de complications souvent graves.

Adopter un mode de vie sain, avoir une certaine discipline et respecter son corps est une obligation, que nous soyons diabétiques ou selon les statistiques de l'Organisation Mondiale de la Santé, pas encore...

Je vous souhaite une bonne lecture.

Nelly

Nota :

Si vous avez des questions, messages ou témoignages, vous pouvez à l'aide du Forum, les partager.