

Peut-on prévenir le passage du prédiabète au diabète?

Compte Test - 2013-04-19 18:52:00 - Vu sur pharmacie.ma

Chaque jour, des centaines de nouveaux patients diabétiques sont diagnostiqués, mais la plupart sont dépistés trop tardivement. Quand les complications surviennent, c'est déjà trop tard, car elles sont alors irréversibles, réduisant l'espérance de vie et créant de multiples handicaps: les amputations sont dix fois plus fréquentes chez les diabétiques et le diabète est la première cause de cécité, d'insuffisance rénale et d'AVC. Or, il aurait suffi de simples règles d'hygiène de vie observées à temps pour enrayer la spirale de la chronicité, avec ses risques et ses contraintes à vie.

Certains signes ne trompent pas ; encore faut-il les reconnaître pour être alerté et agir au plus tôt avec les meilleures chances de résultat. Les deux plus importants sont les plus faciles à repérer: avoir des diabétiques dans sa famille et/ou une tendance très nette à prendre du ventre. Sachant que le tour de taille ne doit pas dépasser 80 cm chez la femme et 94 cm chez l'homme, il suffit d'un mètre ruban pour être fixé! Une prise excessive de poids lors des grossesses, des antécédents de diabète gestationnel et un enfant de plus de 4 kg à la naissance doivent aussi alerter, de même que de brusques accès de fatigue et de somnolence, voire de vrais malaises, à distance des repas, qui dénotent une hypoglycémie provoquée par une diminution du taux de glucose dans le sang, conséquence du dérèglement de la sécrétion d'insuline par le pancréas. Les apnées du sommeil sont souvent associées au diabète et à l'obésité, sans oublier que le risque est toujours accru par le tabagisme.

Une glycémie dépassant 1,25 g/l confirme le diabète, alors que quand elle est située entre 1 g/l et 1,25 g/l, elle révèle un état prédiabétique.. Il convient de réaliser ce test le plus tôt possible chez tous les sujets présentant des facteurs de risque et systématiquement après 45 ans. La précocité du diagnostic est le meilleur atout pour espérer maintenir, à long terme, le bénéfice des mesures hygiéno-diététiques.

Nombreux sont les prédiabétiques qui s'ignorent. Or, à condition d'être informés et pris en charge, la majorité pourrait ne pas franchir le stade du prédiabète, uniquement avec une meilleure hygiène de vie, plus efficace et moins coûteuse à long terme que la prise d'antidiabétiques oraux, d'hypolipémiants ou d'antihypertenseurs, sans risques d'effets secondaires, comme le confirment plusieurs études internationales. Prévenir le diabète, c'est surtout penser la maladie comme un problème de société. Ne faisons pas de nos jeunes de nouveaux Indiens Pima, tous diabétiques pour être passés, en cinquante ans seulement en Amérique, du stade tribal au fast-food, puisque nous savons que ce sont la sédentarité, les boissons sucrées et alcoolisées, l'addiction au tabac, la pratique du «snacking» et l'excès de consommation de graisse dans les plats préparés qui font le lit du diabète.