Régime et sport : les meilleurs alliés contre le diabète

Compte Test - 2014-03-31 21:24:00 - Vu sur pharmacie.ma

Selon le Pr Jean-François Gautier, coprésident du congrès de la société francophone du diabète 2014 qui se déroulait la semaine dernière à Paris, «lors du diagnostic du diabète, nous détectons des complications dans 10 à 20 % des cas. Cela signifie que le diabète est présent depuis sept ou huit ans ». Or, lorsque les complications surviennent, elles sont irréversibles et leurs conséquences se révèlent dramatiques. Le diabète est en effet la première cause de cécité, d'insuffisance rénale ou d'attaques cérébrales. Des complications pourtant évitables si la maladie est prise en charge très tôt, avant même son apparition.

Pour les spécialistes, il s'agit d'intervenir au stade appelé «prédiabète», «zone grise » entre l'état normal et le diabète. Une glycémie entre 1 g et 1,25 g/l indique un état prédiabètique. «Cela signifie que votre pancréas ne fonctionne déjà plus très bien », explique le Pr Bernard Charbonnel, endocrinologue au CHU de Nantes. Le prédiabète est donc bien souvent la première marche avant l'apparition du diabète. «Ce sont vers ces prédiabétiques qu'il faut orienter nos efforts de prévention », insiste le Pr Charbonnel.

De nombreuses études l'ont prouvé : chez les prédiabétiques, une bonne hygiène de vie diminue de moitié le risque de développer un diabète. Perdre du poids et pratiquer une activité physique régulière de 30 minutes par jour ramènent la glycémie à un niveau normal. «Une réduction de 5 % du poids, ce qui n'est pas spectaculaire, a une efficacité sur le contrôle glycémique aussi importante qu'un médicament », explique le Pr Michel Krempf, chef du service d'endocrinologie du CHU de Nantes. Ces mesures relativement simples à mettre en place retardent de plusieurs années l'entrée dans la maladie, voire l'éloignent définitivement.

Quand l'IMC est supérieur à 30, le risque de devenir diabétique est multiplié par 20 ou 30», souligne le Pr André Scheen, président de la société francophone du diabète. Un risque qui augmente aussi avec la taille du ventre. Ainsi, le risque est élevé avec un tour de taille de plus de 80 cm chez la femme et de 94 cm chez l'homme, et très élevé au-delà de 88 cm chez la femme et de 102 cm chez l'homme.

Autre signe d'alerte : un diabète gestationnel, qui apparaît pendant la grossesse et disparaît ensuite, ou un bébé de 4 kg à la naissance.

«Les facteurs de risque sont connus. Les sujets concernés doivent donc avoir un dépistage régulier à partir de 45 ans, avec une glycémie à jeun tous les ans ou au moins tous les trois ans », estime le Pr Scheen. L'objectif étant de repérer la maladie au stade le plus précoce. «Car le jour où vous êtes diabétique, vous l'êtes pour toujours. On ne guérit pas du diabète, au mieux on le contrôle », met en garde le Pr Michel Krempf.