

# Lettre de la FHADIMAC No. 13

Novembre 2004

## *Combattre l'obésité, Prévenez le diabète*

Cette année, la Journée Mondiale du Diabète (JMD) est consacrée à **l'obésité**.

### **Pourquoi ?**

L'obésité évolue comme une épidémie et affecte environ 1 milliard 700 millions de personnes à l'échelle mondiale. Elle représente un facteur de risque important pour le diabète, l'hypertension artérielle et les maladies cardio-vasculaires.

Le surpoids est la condition médicale la plus répandue chez les enfants et les adolescents. Il entraîne chez un nombre croissant de jeunes l'apparition du diabète de type 2, maladie qui dans le passé, était l'apanage des adultes et des personnes âgées et qui constitue 90% des cas de diabète ; 80% des personnes affectées sont obèses au moment du diagnostic de diabète.

Les individus, mal nourris pendant l'enfance ou qui sont nés avec un poids inférieur à la normale à cause de la malnutrition maternelle pendant la grossesse et qui deviennent obèses à l'âge adulte, sont plus exposés et plus précocement à l'hypertension, au diabète et aux problèmes cardiaques.

### **Comment l'obésité favorise-t-elle l'apparition du diabète ?**

L'association « **obésité – diabète** » est évidente dans tous les groupes d'âge, les ethnies et les sexes. Les risques de développer le diabète augmentent de 5% environ chez l'homme et chez la femme avec chaque kilo de poids corporel en excès. Le risque est encore plus grand chez les personnes à obésité à prédominance abdominale.

L'apport alimentaire en haute teneur en calories, associé à la sédentarité (manque d'activité physique), favorise l'obésité qui entraîne une sécrétion accrue d'insuline et la résistance à son action, d'où augmentation subséquente de la glycémie et apparition du diabète.

### **Complications du diabète**

Le diabète est la 4<sup>ème</sup> cause de décès dans la plupart des pays développés. En Haïti, il est classé parmi les principales causes de mortalité avec les maladies cardio-vasculaires et l'hypertension artérielle chez les individus de plus de 50 ans. Il est aussi la première cause de cécité et d'insuffisance rénale dans les pays développés.

Les diabétiques sont de 15 à 40 fois plus susceptibles d'avoir une amputation des membres inférieurs. Dans la Caraïbe, 50% des amputations se rencontrent chez eux.

D'ici l'an 2025, le budget de la prise en charge du diabète pourrait atteindre, dans certains pays, 40% du budget consacré à la santé, si les prévisions actuelles en matière de prévalence du diabète se vérifient, particulièrement dans les pays en voie de développement où le nombre de cas doublera – le nombre actuel de diabétiques passant de 194 millions à 330 millions en 2025.

### **Prévention**

L'obésité est le principal facteur de risque modifiable pour le diabète de type 2. On estime qu'au moins la moitié de tous les cas de diabète de type 2 pourrait être évitée si l'on parvenait à empêcher l'augmentation de poids chez ces patients.

Un changement du mode de vie, notamment de l'alimentation, et la pratique régulière d'une activité physique modérée peuvent réduire jusqu'à 60% le risque de développer le diabète de type 2. Une baisse de poids, même de 10 livres, peut améliorer le contrôle du diabète.

La diète doit être limitée en calories, bien équilibrée en protéines, hydrates de carbone et en fibres (légumineuses, légume, fruits).

L'inactivité physique est responsable de 10 à 16% de cas supplémentaires de diabète et d'obésité.

L'exercice physique, même modéré pendant 30 minutes par jour, améliore la sensibilité à l'insuline, en diminue la résistance et favorise un meilleur contrôle de la glycémie. L'activité physique diminue aussi le risque de mortalité cardio-vasculaire.

La FHADIMAC, depuis plus de 10 ans, a un programme d'éducation et de prise en charge du diabète. Elle invite toute personne intéressée à devenir membre de la fondation et à visiter son local sis à :



**Fondation Haïtienne de Diabète et de Maladies Cardio-Vasculaires**  
**208 Lalue – Port-au-Prince, Haïti – P.O. Box 48**  
**Téléphone : 245-6335**