

Diabète et de Maladies Cardio-Vasculaires), nous l'avons compris et travaillons depuis plus de 20 ans à promouvoir ce système d'éducation que nous considérons comme la pierre angulaire de la prévention et l'un des éléments centraux du traitement du diabète. L'éducation sur le diabète est en définitive un droit pour toute personne atteinte de la maladie.

COMPRENDRE LE DIABETE ET EN CONNAITRE LES SIGNES PRECURSEURS

envie fréquente d'uriner

perte de poids

manque d'énergie

soif excessive

Le diabète peut toucher tout le monde. S'il n'est pas traité, il peut être mortel.

Si vous présentez ces signes, consultez un médecin.
Ces signes peuvent être légers ou absents pour le diabète de type 2.

Voyez tous les signes précurseurs sur www.worlddiabetesday.org

Elle est aussi la base de la prévention de cette condition, qu'elle soit primaire (pour éviter son apparition), secondaire (pour éviter ses complications), ou tertiaire (pour éviter une aggravation ou une rechute des complications et réhabiliter le patient). L'adage « mieux vaut prévenir que guérir » s'applique à double titre au diabète. D'abord, s'il est actuellement presque impossible de prévenir le diabète du type 1 (diabète juvénile ou insulino-dépendant), plusieurs études, menées notamment en Chine, en Finlande et aux Etats-Unis d'Amérique, ont éloquemment prouvé que des mesures hygiéno-diététiques simples permettent dans 50 à 80% des cas d'éviter le diabète de type 2 (diabète de l'adulte ou non insulino-dépendant) qui représente environ 90% de l'effectif des diabétiques. Il s'agit du maintien d'un poids sain ou normal par la diète et le sport et d'une activité physique modérée, régulière, et totalisant 150 minutes au moins par semaine. Il a ainsi été démontré que marcher régulièrement au moins 30 minutes par jour réduit de 35 à 40% le risque de développer le diabète de type 2.

Ensuite, l'incidence de la maladie est en pleine explosion partout dans le monde, particulièrement dans les pays en voie de développement. En 1985, on estimait à 30 millions le nombre de diabétiques dans le monde. Dix ans plus tard, ce chiffre atteignait 150 millions. A ce jour, plus de 250 millions de personnes sont frappées par la maladie. Chaque année, 7 millions de nouveaux patients viennent s'ajouter à cette déjà imposante cohorte qui devrait cheminer allègrement vers 2025 avec 380 millions de personnes atteintes. Le diabète est devenu la 4^{ème} cause majeure de mortalité globale par maladie. Toutes les 10 secondes, une personne en meurt. La longévité moyenne d'un diabétique est réduite de 5 à 10 ans par rapport à celle du non-diabétique, principalement à cause des maladies cardio-vasculaires qu'il développe en complication. Il est donc évident que cette « nouvelle épidémie du 21^{ème} siècle » ne manquera pas de submerger les systèmes de soins de santé nationaux et de contrebalancer les avantages du développement socio-économique des populations, surtout dans les pays à très faibles ressources comme Haïti. C'est pourquoi la prévention primaire du diabète est plus qu'une nécessité épidémiologique, elle s'inscrit carrément dans la lutte pour une meilleure qualité de vie et même la survie de l'espèce humaine. La FID préconise cette prévention chez les personnes à haut risque de développer le diabète de type 2. Elles peuvent être identifiées au moyen d'un questionnaire simple d'évaluation des facteurs de risque. Ainsi, tout sujet ayant 45 ans ou plus, ou tout sujet présentant du surpoids ou de l'obésité associé à au moins l'un des facteurs suivants :

- Diabète dans la famille du premier degré (père, mère, frères, sœurs)
- Faible activité physique
- Accouchement d'un bébé de plus de 9 livres
- Diabète passager chez une femme enceinte
- Hypertension artérielle
- Anomalies du bon cholestérol ou des triglycérides dans le sang
- Anomalies du taux du sucre sanguin dans un dosage antérieur
- Ovaires poly kystiques
- Maladies du cœur

doit bénéficier d'un test de dépistage du diabète. C'est la glycémie (taux de sucre dans le sang) qui sera pratiquée. Les mesures hygiéno-diététiques de prévention primaire seront alors recommandées à tous ceux indemnes de diabète.



journée mondiale du diabète

14 Novembre

Mais plus que ces facteurs de risque, les signes et symptômes du diabète, quand ils sont présents, ont une grande valeur diagnostique. Il importe donc de bien les connaître pour augmenter les chances d'un diagnostic précoce, d'autant que le pourcentage de diabétiques qui s'ignorent est extraordinairement élevé : 50% en général, jusqu'à 80% dans certaines populations. Ce sont: soit intense, urine fréquente et abondante, appétit exagéré, perte de poids, fatigue, somnolence, manque d'intérêt et de concentration, troubles visuels, sensation de picotement et d'engourdissement des membres, infections fréquentes, retard à la cicatrisation des plaies, baisse de la libido, impotence sexuelle... La présence d'un ou plusieurs de ces signes doit inciter la personne à consulter son médecin pour un test de dépistage du diabète. Elle sera dite diabétique si sa glycémie à jeun est égale ou supérieure à 126 mg% ou si sa glycémie 2 heures après l'ingestion de 75 grammes de glucose au laboratoire est égale ou supérieure à 200 mg%. Toute glycémie égale ou supérieure à 200 mg% à n'importe quel moment répond aussi au diagnostic de diabète. Le pré-diabète, qui est un état glycémique entre la normale et le diabète, se définit par une glycémie à jeun entre 100 et 125 mg% ou une glycémie 2 heures après charge orale de 75 grammes de glucose entre 140 et 199 mg%. Cette entité métabolique, qui nous rappelle la notion de pré-hypertension artérielle, augmente énormément le risque de devenir diabétique. Mais la bonne nouvelle, c'est que l'application des mesures hygiéno-diététiques mentionnées plus haut permet d'éviter le diabète ou d'en retarder l'apparition chez la personne dite pré-diabétique.

Une fois le diagnostic de diabète établi, la personne entre dans une logique de traitement à long terme où l'on ne finit jamais de prévenir. C'est l'étape de prévention secondaire qui est initiée, dans le but d'éviter les complications aiguës et chroniques de la maladie. Ce traitement se repose sur 5 éléments fondamentaux : l'éducation, la diète, l'exercice physique, les médicaments et le suivi médical.

L'éducation, vous l'avez compris, est le pilier soutenant tous les autres moyens thérapeutiques. Elle est indissociable d'une prise en charge adéquate du diabète. L'équilibre glycémique est généralement proportionnel au degré d'éducation diabétologique du patient.

La diète du diabétique n'est plus aussi restrictive que par le passé et devient de nos jours plus attrayante. C'est une alimentation saine, variée et équilibrée. Elle utilise des produits le plus possible naturels, fait appel à tous

les groupes d'aliments dans un rapport donné, fixé par le médecin traitant ou la diététicienne.

L'exercice physique, d'intensité modérée comme la marche, sera pratiqué 4 à 7 fois par semaine, sans dépasser 2 jours d'intervalle libre, pour un minimum de 150 minutes pour la semaine.

**COMPRENDRE LE DIABETE DE TYPE 2
ETES-VOUS A RISQUE?**

antécédents familiaux

manque d'exercice

mauvaise alimentation

surpoids

**Le diabète peut toucher tout le monde.
S'il n'est pas traité, il peut être mortel.**

Sept millions de cas de diabète de type 2 sont diagnostiqués chaque année.
Si vous pensez être à risque, faites un test.

Voyez tous les facteurs de risque sur www.worlddiabetesday.org

Le traitement médicamenteux fait appel essentiellement à des antidiabétiques oraux pour les diabétiques de type 2 et des antidiabétiques injectables, dont l'insuline est le chef de file, pour les diabétiques de type 1, les diabétiques enceintes et certains diabétiques de type 2 devenus dépendants de l'insuline ou mal équilibrés par les antidiabétiques oraux classiques.

Le suivi médical comporte les contrôles glycémiques et urinaires à domicile et au laboratoire, les visites médicales régulières avec des examens de laboratoire, le bilan annuel, les évaluations spécialisées chez l'ophtalmologue, le cardiologue, le gynécologue, le dentiste, le podologue, la diététicienne...

Ainsi, un traitement antidiabétique constamment bien conduit permet d'éviter 60 à 70% des complications chroniques sérieuses telles que l'atteinte oculaire, rénale et neurologique.

Si malgré tout s'installent ces complications, une stratégie de prise en charge spécifique est mise sur pied, constituant la prévention tertiaire et incluant les modifications du style de vie et du traitement en cours, certaines procédures thérapeutiques spécialisées comme le traitement au laser pour les yeux, la dialyse pour les reins et le pontage coronarien pour le cœur. Il est important de souligner que le contrôle des autres facteurs de risque, comme l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie, l'obésité, la sédentarité et le tabagisme, doit se faire concomitamment avec celui du diabète, car en plus de leurs complications propres ils multiplient pour la plupart les risques de complications du diabète. Ainsi, le médecin doit traiter un patient et non une maladie.

Devenez membre de la FHADIMAC et bénéficiez des services suivants:

- Séances éducatives journalières sur le diabète, l'hypertension artérielle et les maladies cardio-vasculaires
- Vente de médicaments à prix réduit
- Conseils aux membres et référence à des spécialistes
- Rencontre individuelle avec l'infirmière
- Conseils diététiques
- Démonstration et vérification de la technique d'injection d'insuline
- Vérification et manipulation des lecteurs glycémiques et des tensiomètres
- Thérapie de groupe
- Réception périodique de la Lettre de la FHADIMAC
- Réduction chez les médecins affiliés



En conclusion, la Journée Mondiale du Diabète est l'occasion, chaque année, de lancer une campagne thématique pour sensibiliser le public à l'importance du diabète sur le plan à la fois collectif et strictement individuel. Le thème quinquennal « Education et Prévention du Diabète » entend aborder la problématique de cette condition pathologique de manière à en réduire significativement les coûts tangibles et intangibles et à améliorer la qualité de vie des individus affectés. Seul un effort concerté des décideurs de programmes sanitaires, des différentes organisations consacrées au diabète, des professionnels de la santé, des diabétiques et de leurs proches peut permettre de juguler les ravages de ce fléau et d'alléger le fardeau qu'il constitue aussi bien au sein des familles qu'à l'échelle planétaire. Le logo de la Journée Mondiale du Diabète est un cercle bleu. Le cercle, dans toutes les cultures, symbolise la vie et la santé. La couleur bleue reflète le ciel qui unit et protège toutes les sociétés humaines. Ensemble, faisons un cercle pour lutter contre le diabète en Haïti. Tel est le vœu de la FHADIMAC à l'occasion de cette journée de commémoration.

Dr. Eddy D. JEAN-BAPTISTE
Directeur Technique de la FHADIMAC

COMPRENDRE LE DIABETE DE TYPE 2 REDUISEZ LES RISQUES



Le diabète peut toucher tout le monde.
 S'il n'est pas traité, il peut être mortel.

30 minutes d'exercice par jour peut réduire de 40%
 vos risques de développer le diabète de type 2.