



## PREVENTION

# 8e édition de la semaine nationale de prévention du diabète

Mis en ligne le mercredi 5 juin 2019

En France, environ 4 millions de personnes sont diabétiques. Selon les prévisions, 1 français sur 10 sera touché par le diabète d'ici 10 ans. Le nombre de diabétiques non diagnostiqués est estimé à 700 000. La [CNMSS](#) agit pour la prévention des complications du diabète et soutient la recherche sur cette maladie.



La Fédération Française des Diabétiques organise, du 7 au 14 juin 2019, la 8e édition de la Semaine de prévention du diabète.

Les objectifs de cette action sont d'augmenter la connaissance du diabète auprès du grand public, d'inciter les personnes à tester leur risque de diabète et d'encourager chacun à adopter des comportements vertueux permettant de prévenir la maladie.

## Définir la maladie

Le diabète se définit par un **excès de sucre dans le sang** (hyperglycémie). L'insuline, hormone produite par le pancréas qui permet normalement d'abaisser la glycémie dans le sang, ne remplit plus son rôle chez le diabétique.

Le diabète est une maladie grave qui, sans traitement approprié, détériore le fonctionnement d'organes vitaux et entraîne de multiples problèmes de santé.

## Comprendre la maladie

Il existe deux types de diabète, dont le mécanisme d'apparition et le traitement sont différents :

- > le type 1 qui concerne environ 10% des diabétiques, se manifeste généralement soudainement chez les personnes jeunes (enfants, adolescents, jeunes adultes). Ce diabète résulte de la destruction des cellules bêta du pancréas par les lymphocytes (cellules de l'immunité), entraînant une absence de production d'insuline permettant d'abaisser la glycémie (le diabète de type 1 est qualifié de maladie « auto-immune »). Les symptômes sont généralement une soif intense, des urines abondantes, un amaigrissement rapide. L'unique traitement est l'apport d'insuline, soit sous forme d'injections (avec une seringue ou un stylo), soit par administration de l'insuline en continu (avec une pompe à insuline).
- > le type 2 est la forme la plus répandue (concerne 90% des diabétiques). Il apparaît généralement après l'âge de 40 ans. Dans ce cas, l'hyperglycémie résulte soit d'une production insuffisante d'insuline par le pancréas, soit d'une inefficacité de l'insuline produite (on parle d'insulinorésistance). Le surpoids, le manque d'activité physique et une alimentation déséquilibrée sont la principale cause du diabète de type 2. Souvent et indolore, le développement du diabète de type 2 peut passer longtemps inaperçu : on estime qu'il s'écoule en moyenne 10 ans entre l'apparition des premières hyperglycémies et le diagnostic.

## Prévenir la maladie

Afin de prévenir l'apparition et le développement du diabète de type 2 principalement, il est nécessaire de changer son comportement en adoptant une alimentation variée et équilibrée, en pratiquant une activité physique régulière, ainsi qu'en diminuant sa consommation de tabac et d'alcool (en limitant les facteurs de risque).

### EN SAVOIR PLUS

- ▶ Vous êtes invité à évaluer en ligne votre risque de développer un diabète grâce à un « [Test de risque du diabète](#) »

## Vivre avec la maladie

Vous êtes diabétique ? Vous pouvez mieux maîtriser votre avenir :

- > afin de s'assurer du bon équilibre de votre diabète, il est nécessaire de mesurer régulièrement votre glycémie
- > adopter une alimentation équilibrée et pratiquer une activité physique régulière a des effets bénéfiques sur votre glycémie et permet de mieux traiter votre diabète, voir dans certains cas de se passer de traitement
- > afin de prévenir d'éventuelles complications, il est important que vous passiez des examens de suivi réguliers prescrits par votre médecin pour contrôler l'évolution de votre diabète



La **CNMSS** participe à la prévention des complications du diabète en prenant en charge les bandelettes d'auto surveillance glycémique et les séances de prévention des lésions des pieds chez les pédicures-podologues (entre quatre et six séances par an).

De même, la **CNMSS** rembourse les actes de dépistage de la rétinopathie diabétique (complication oculaire) effectuées par les orthoptistes et les médecins ophtalmologistes (pour les assurés de moins de 70 ans).

## Pour vous militaire d'active

L'aptitude du militaire est impactée par le diagnostic de diabète.

Il est important de suivre un régime adapté et d'en parler à votre médecin d'unité pour bien contrôler votre glycémie, et adapter votre activité physique.

## Soutenir la recherche sur le diabète

La **CNMSS** siège au conseil d'administration de la Fondation Francophone pour la Recherche sur le Diabète (FFRD) qui a pour objectif de promouvoir et soutenir la recherche sur le diabète et les maladies métaboliques.

Les projets de recherche visent à mieux comprendre l'épidémiologie et la physiopathologie du diabète et de ses complications, évaluer l'apport du traitement et développer la recherche fondamentale sur la maladie, pour aboutir à une meilleure prise en charge des patients diabétiques.

## EN SAVOIR PLUS

- ▶ S'informer sur le diabète en consultant [le site de la Fédération française des diabétiques](#) ↗
- ▶ Agir avec [la Fondation francophone pour la recherche sur le diabète](#) ↗

Dernière mise à jour de l'article : 05/06/2019