

Prévention diabète : Adoptez une bonne hygiène de vie !



Activité sportive régulière
(au moins 2h30 /semaine)



Contrôle du poids
Alimentation saine et variée
Eviter les acides gras saturés



Boire de l'eau
Eviter les boissons sucrées
Diminution de la consommation d'alcool



Diminuer l'apport en sucre raffiné



Arrêt du tabac

Liens utiles :

www.mangerbouger.fr
www.tabac-info-service.fr
www.alcool-info-service.fr

Gardons le contact

Pour tout conseil concernant votre santé au travail, vous pouvez vous adresser à votre médecin du travail ou à l'infirmière en santé au travail sur l'un de nos sites de l'Ouest Hérault.



Siège social

79, avenue Georges Clémenceau
BP 40080
34502 Béziers Cedex
Tél. 04 67 09 27 70

Béziers Ouest

1, rue des Anciennes Carrières
3CA - ZAE Cantegals
34440 Colombiers
Tél. : 04 67 35 83 40

Béziers Est

19, avenue Jean Foucault
ZI - BP 40080
34502 Béziers Cedex
Tél. : 04 67 09 29 46

Agde

Centre Médical Vitalis
2, rue Dr. Schweitzer
Route de Rochelongue
34300 Agde
Tél. : 04 67 01 69 50

Bédarieux

PRAE Cavallé Coll
14, rue Aristide Cavallé Coll
34600 Bédarieux
Tél. : 04 48 44 01 50

Pézenas

Immeuble Espace Laser
Boulevard Paul Vidal de Lablache
34120 Pézenas
Tél. : 04 67 98 96 39

www.aist-beziers.org

AIST.
SANTÉ TRAVAIL
Béziers Cœur d'Hérault

Association Interprofessionnelle Santé Travail
Béziers Cœur d'Hérault

Mieux comprendre ! Le diabète de type 2



Ne pas jeter sur la voie publique - Réalisation : Studio Asensò - Impression : Combes & Hund Béziers

AIST.
SANTÉ TRAVAIL
Béziers Cœur d'Hérault

Le diabète de type 2 : qu'est ce que c'est ?

Description de la maladie

Le **diabète est une maladie chronique** qui se caractérise par une **hyperglycémie**.

La survenue du **diabète de type 2 de l'adulte** est essentiellement **liée au mode de vie** : surpoids, sédentarité, hypertension artérielle, etc...

Il existe **un facteur héréditaire**, le patient présente une prédisposition génétique ; c'est à dire, un parent proche (père, mère, frère ou sœur) est ou a été atteint d'un diabète de type 2. Mais **le facteur familial (ou génétique) ne suffit pas**. Il doit être associé à d'autres causes liées à l'environnement avec, au 1er rang : **l'alimentation et la sédentarité**. **Le tabac** est aussi un facteur de risque associé.

Conséquences pour la santé

► Pour la rétine :

La rétinopathie diabétique, la cataracte, plus fréquente chez le diabétique ou encore le glaucome.

► Pour les reins :

L'hyperglycémie endommage à la longue les petits vaisseaux des reins. On parle de **néphropathie diabétique**. Ces complications peuvent conduire à une **insuffisance rénale chronique**.

Les **infections urinaires** sont plus fréquentes chez la personne diabétique. La présence de sucre dans les urines favorise la multiplication des bactéries.

► Pour le coeur :

En cas de diabète, l'hyperglycémie prolongée peut fragiliser la paroi des artères et **provoquer un AVC**.

► **Mais aussi** : des **infections de la peau** (mycoses et bactéries), des **atteintes aux articulations** (syndrome du canal carpien, pied de charcot...) des **problèmes aux artères des jambes / pieds** ou encore des **troubles sexuels**.

Les symptômes et diagnostic

Le diabète de type 2 évolue souvent **en silence** (sans aucun symptôme) pendant plusieurs années, car la glycémie augmente très progressivement.

Le plus souvent, **le diagnostic est fait par hasard**, à l'occasion d'une analyse de sang ou lors d'un dépistage du diabète.

Des symptômes existent parfois et sont **susceptibles de vous alerter**. Ils peuvent apparaître progressivement, après plusieurs années d'évolution.

Symptômes :

- une augmentation du **besoin d'uriner** ;
- une augmentation de la **soif** ;
- une **diminution du poids** de manière inexplicable alors que l'appétit augmente ;
- une **fatigue** ;
- des démangeaisons au niveau des organes génitaux ;
- une **cicatrisation très lente d'une plaie** ;
- une **vision trouble** ;
- des **infections plus fréquentes**.



Parfois, une complication du diabète se manifeste en premier et va permettre le diagnostic.

Diagnostic :

Afin de diagnostiquer un diabète de type 2, **une prise de sang réalisée à jeun est nécessaire**. Elle permet de mesurer la glycémie. Pour que les résultats soient justes, il faut auparavant respecter un jeûne de 8 heures.

Le diagnostic est posé lorsque cette glycémie à jeun est **égale ou supérieure à 1,26 g/l** (ou 7 mmol/l) et est constatée à 2 reprises.

Une fois le diabète découvert, votre médecin traitant vous examine et demande plusieurs examens complémentaires. Le diabète de type 2 est reconnu affection de longue durée (**ALD**).

Les examens et les soins en rapport avec cette pathologie sont **pris en charge à 100 %** (dans la limite des tarifs de l'Assurance Maladie). Parlez-en à votre médecin traitant.

Suivi par le médecin traitant

Le médecin traitant est **le référent du suivi du diabète**. C'est lui qui vous prescrit les examens et analyse leurs résultats (notamment pour le dosage de l'HbA1c et les bilans lipidique et rénal).

Il est conseillé de le consulter **au moins tous les trois mois** afin de mesurer votre tension artérielle et de vous peser. S'il détecte une anomalie ou une prise de poids, il pourra vous conseiller de changer vos habitudes alimentaires, adapter votre traitement ou **vous orienter vers un spécialiste**, si nécessaire.

QUOI ?	QUAND ?
Visites chez votre médecin traitant Mesure du poids, de l'indice de masse corporelle, de la tension artérielle... <i>N'hésitez pas à aborder avec votre médecin traitant tous les autres sujets qui vous préoccupent.</i>	Tous les 3 mois
Dosage de l'hémoglobine glyquée (HbA1c) Prise de sang	2 fois par an au moins
Bilan lipidique et rénal Prise de sang + analyse d'urine	1 fois par an
Examen du fond de l'œil	Tous les 2 ans au moins*
Électrocardiogramme	1 fois par an
Examen des pieds	1 fois par an
Bilan dentaire	1 fois par an

Source : Haute autorité de santé, <http://www.has-sante.fr>

* Une fois par an ou tous les deux ans, selon les recommandations de votre médecin traitant.