|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 0 | Quel sera votre régime alimentaire en cas de diabète ? | - Il faut prendre \*\*trois repas équilibrés\*\* par jour et, au besoin, des collations. - Il faut varier les aliments provenant des différents groupes alimentaires : légumes et fruits, féculents, lait et substituts, viandes et substituts. - Il faut limiter les aliments riches en \*\*glucides à index glycémiques élevés\*\*, en \*\*gras saturés et trans\*\*, en \*\*sel\*\* et en \*\*sucre\*\* . - Il faut privilégier les aliments riches en \*\*fibres alimentaires\*\*, en \*\*poisson gras\*\*, en \*\*curcuma\*\* et en \*\*huile d'olive extra vierge\*\* . - Il faut boire de l'\*\*eau\*\* plutôt que des jus de fruits ou des boissons sucrées . |
| 1 | Vous arrive-t-il de ne plus avoir à vous piquer le doigt pour mesurer votre glycémie ? | \*\*Certaines personnes diabétiques n'ont plus besoin de se piquer le doigt pour mesurer leur glycémie, car elles utilisent des dispositifs innovants qui mesurent le taux de sucre dans le sang de manière continue et sans douleur.\*\* |
| 2 | Quel est l'aspect le plus pénible du diabète ? | Le diabète nécessite un traitement à vie, qui repose sur une alimentation saine, une activité physique régulière, des médicaments et un suivi médical. Les symptômes du diabète peuvent être variés et parfois discrets, comme la soif, la fatigue, la vision floue ou la perte de poids . L'aspect le plus pénible du diabète peut dépendre de chaque personne et de son vécu de la maladie. Certains peuvent trouver difficile de respecter les recommandations alimentaires ou de s'injecter de l'insuline. D'autres peuvent souffrir des conséquences du diabète sur leur qualité de vie ou leur moral. D'autres encore peuvent craindre les complications ou les risques liés au diabète. Il n'existe pas de réponse universelle à cette question, mais il existe des moyens de mieux vivre avec le diabète, comme se faire accompagner par des professionnels de santé, participer à des programmes d'éducation thérapeutique ou rejoindre des associations de patients. |
| 3 | Comment le diabète affecte-t-il la vie quotidienne et les activités d'une personne ? | Le diabète affecte la vie quotidienne et les activités d'une personne en lui imposant de \*\*surveiller sa glycémie\*\*, de \*\*suivre un régime alimentaire\*\* adapté, de \*\*faire de l'exercice physique\*\* régulièrement et de \*\*prendre des médicaments\*\* si nécessaire . Le diabète peut aussi entraîner des \*\*complications\*\* au niveau du cœur, des yeux, des reins, des nerfs et des vaisseaux sanguins , qui peuvent réduire la qualité de vie et l'autonomie du diabétique. Le diabète peut également avoir un impact sur la \*\*vie professionnelle\*\* et \*\*sociale\*\* du diabétique, qui doit adapter son travail, ses loisirs et ses relations aux contraintes de sa maladie. |
| 4 | Avec l'âge, le diabète devient-il plus gênant et plus difficile à traiter ? | Le diabète est une maladie chronique qui affecte les organes nobles. Avec l'âge, le diabète peut devenir plus gênant et plus difficile à traiter car il augmente le risque de complications cardiovasculaires, rénales, nerveuses et visuelles . Le diabète de type 2, qui est le plus fréquent, est également plus dangereux lorsqu'il apparaît à un âge jeune. Il est donc important de prévenir et de contrôler le diabète par une alimentation saine, une activité physique régulière et des médicaments adaptés . |
| 5 | Je comprends que deux valeurs de jeûne supérieures à 1,26g/dL déclenchent un diagnostic de diabète II, mais un médecin mettra-t-il automatiquement un patient sous traitement à ce stade, ou lui laissera-t-il encore une chance de faire baisser ces taux par un régime alimentaire et/ou de l'exercice physique ? | Le médecin peut décider de prescrire un traitement médicamenteux dès le diagnostic ou après une période d'essai des mesures hygiéno-diététiques. L'objectif est de prévenir les complications du diabète en maintenant le taux de sucre dans le sang dans des valeurs normales . |
| 6 | J'ai lu que le diabète de type II peut parfois être inversé par un changement substantiel du régime alimentaire et des habitudes en matière d'exercice physique. Est-ce vrai ? | Oui, il est possible de \*\*réduire\*\* ou même d'\*\*inverser\*\* le diabète de type II par un changement substantiel du régime alimentaire et des habitudes en matière d'exercice physique . Ces mesures peuvent améliorer la sensibilité à l'insuline, diminuer la glycémie et le taux d'hémoglobine glyquée , et prévenir ou retarder les complications du diabète . Il est recommandé de consommer une alimentation équilibrée et variée, riche en fibres alimentaires et pauvre en gras saturés, trans et en sel, et de pratiquer une activité physique régulière adaptée à ses capacités . |
| 7 | Si l'on m'a diagnostiqué un prédiabète, puis-je éviter un diabète complet en adoptant de bonnes habitudes alimentaires et en faisant de l 'exercice ? | Oui, vous pouvez éviter un diabète complet en adoptant de bonnes habitudes alimentaires et en faisant de l'exercice si vous avez un prédiabète. Le prédiabète est un trouble de la glycémie qui peut être réversible avec des changements de mode de vie . Il est important de perdre du poids, de manger sainement, de réduire les graisses et les sucres, et d'augmenter l'activité physique pour prévenir ou retarder l'apparition du diabète de type 2 . |
| 8 | Que pouvons-nous faire, en tant que communauté, pour lutter contre le diabète et enrayer sa propagation ? | Pour lutter contre le diabète et enrayer sa propagation, nous pouvons, en tant que communauté : - Sensibiliser les gens aux facteurs de risque du diabète et aux moyens de prévention - Encourager une activité physique régulière et une alimentation équilibrée - Dépister le diabète le plus tôt possible et suivre un traitement adapté - Soutenir les personnes atteintes de diabète et les aider à gérer leur maladie Ces mesures peuvent contribuer à réduire l'incidence et les complications du diabète . |
| 9 | Quels sont les changements à apporter au mode de vie d'une personne dont le diabète a été récemment diagnostiqué ? | Les changements à apporter au mode de vie d'une personne dont le diabète a été récemment diagnostiqué sont : - Adopter une alimentation saine et équilibrée, en limitant les sucres et les graisses. - Pratiquer une activité physique régulière, adaptée à ses capacités . - Perdre du poids si nécessaire, pour réduire la résistance à l'insuline. - Contrôler sa glycémie et prendre ses médicaments ou son insuline selon les prescriptions. - Se fixer des objectifs réalistes et progressifs, et se faire accompagner par des professionnels de santé . |
| 10 | Peut-on prévenir le diabète dès le plus jeune âge ? | Le diabète de type 2 est une maladie chronique qui peut être prévenue ou retardée par des choix de vie sains, tels que : - avoir un poids sain - rester physiquement actif - manger sainement - éviter le sucre et les graisses saturées - ne pas fumer de tabac Le diabète de type 2 peut aussi être influencé par des facteurs génétiques ou environnementaux. Il est donc important de se faire dépister régulièrement et de traiter les complications éventuelles. |
| 11 | Quels sont les moyens de savoir si l'on est atteint de diabète ? | Pour savoir si l'on est atteint de diabète, il faut consulter un médecin qui prescrira des analyses sanguines pour mesurer le taux de sucre dans le sang. Le diagnostic de diabète est établi lorsque la glycémie à jeun est égale ou supérieure à \*\*1,26 g/l\*\* ou \*\*7 mmol/l\*\* de sang lors de deux dosages successifs . Il existe aussi d'autres signes et symptômes du diabète, tels que la soif excessive, la faim excessive, la vision floue, les urines fréquentes, la fatigue ou les blessures qui ne guérissent pas. |
| 12 | Le "diabète de l'adulte" existe-t-il vraiment ? Peut-on devenir diabétique en prenant simplement trop de poids ? | Le diabète de l'adulte est un autre nom pour le \*\*diabète de type 2\*\*, qui est le plus fréquent et en forte progression dans le monde entier. Il se caractérise par une baisse de sensibilité des cellules à l'insuline, une hormone qui régule la concentration de sucre dans le sang. Il apparaît généralement après 40 ans et est lié à l'évolution des modes de vie, surtout l'alimentation trop riche ou déséquilibrée et le manque d'activité physique. Il est associé au surpoids et à l'obésité . Il peut exister une prédisposition génétique de sensibilité au diabète de type 2. On peut donc devenir diabétique en prenant simplement trop de poids, mais ce n'est pas le seul facteur de risque. Le diabète de type 2 peut être prévenu par une alimentation équilibrée et une activité physique régulière . |
| 13 | Si le diabète de l'adulte est une réalité, peut-on se débarrasser du diabète en perdant du poids, par exemple ? | Le diabète de l'adulte, ou diabète de type 2, est une maladie chronique qui se caractérise par une résistance à l'insuline, l'hormone qui régule le taux de sucre dans le sang. L'obésité abdominale, c'est-à-dire la graisse localisée au niveau du ventre, est un des facteurs de risque du diabète de type 2. Perdre du poids peut aider à améliorer le contrôle de la glycémie et à réduire le besoin de médicaments chez les personnes atteintes de diabète de type 2. Cependant, perdre du poids ne guérit pas le diabète et il faut continuer à suivre un régime alimentaire équilibré et à faire de l'exercice physique régulièrement. Le suivi médical doit également se poursuivre pour adapter le traitement si besoin et prévenir les complications du diabète. En résumé, perdre du poids peut être bénéfique pour les personnes atteintes de diabète de type 2, mais ce n'est pas une solution miracle et il faut rester vigilant. |
| 14 | Quels sont les premiers symptômes du diabète ? | - Pour le diabète de type 1, les symptômes sont souvent \*\*brutaux\*\* et comprennent : \*\*soif intense\*\*, \*\*urines fréquentes\*\*, \*\*perte de poids\*\*, \*\*fatigue\*\*, \*\*vision trouble\*\* . - Pour le diabète de type 2, les symptômes sont souvent \*\*discrets\*\* ou \*\*absents\*\* et comprennent : \*\*fatigue\*\*, \*\*soif modérée\*\*, \*\*urines plus abondantes\*\*, \*\*cicatrisation lente\*\*, \*\*infections fréquentes\*\* . Le diagnostic du diabète se fait par une prise de sang qui mesure le taux de sucre dans le sang. |
| 15 | Quelle est la mesure la plus importante que l'on puisse prendre pour éviter de devenir diabétique ? | La mesure la plus importante que l'on puisse prendre pour éviter de devenir diabétique est d'avoir une \*\*alimentation saine\*\* et une \*\*activité physique régulière\*\* . Il faut aussi \*\*surveiller son poids\*\*. Ces mesures permettent de prévenir ou de retarder l'apparition du diabète de type 2, qui est le plus fréquent et le plus évitable. |
| 16 | Une personne diabétique vit-elle moins longtemps qu'une personne non diabétique ? | En moyenne, une personne diabétique vit \*\*10 ans de moins\*\* qu’une personne non diabétique. Cependant, si le diabète est bien traité et contrôlé, il est possible de vivre aussi longtemps qu’un non-diabétique . |
| 17 | Les symptômes du diabète de type 2 peuvent-ils être minimisés, ou complètement guéris, en changeant uniquement de mode de vie ? | Les symptômes du diabète de type 2 peuvent être minimisés, mais pas complètement guéris, en changeant uniquement de mode de vie. Une alimentation saine, une activité physique régulière et un poids normal sont autant de moyens de prévenir ou de retarder l’apparition du diabète de type 2 . Cependant, avec le temps, ces mesures peuvent ne pas suffire à contrôler la glycémie, et les personnes atteintes de diabète de type 2 peuvent avoir besoin de médicaments par voie orale ou d’insuline. |
| 18 | Comment gérer les facteurs de risque génétiques du diabète de type 2 ? | Les facteurs de risque génétiques du diabète de type 2 sont liés à la présence de certains gènes qui affectent la production ou l'action de l'insuline, l'hormone qui régule le taux de glucose dans le sang. Ces gènes sont hérités des parents et peuvent augmenter le risque de développer le diabète de type 2, surtout si d'autres facteurs environnementaux sont présents, comme le surpoids, la sédentarité, le tabagisme ou une alimentation déséquilibrée . Pour gérer les facteurs de risque génétiques du diabète de type 2, il est recommandé de faire un dépistage régulier du diabète chez les personnes ayant des antécédents familiaux de cette maladie , et d'adopter un mode de vie sain qui limite les autres facteurs de risque. Cela implique de maintenir un poids normal, de pratiquer une activité physique régulière, de manger équilibré et varié, et d'éviter le tabac et l'alcool . |
| 19 | Quels sont les changements les plus importants à apporter au mode de vie d'un diabétique de type 2 ? | Les changements les plus importants à apporter au mode de vie d'un diabétique de type 2 sont \*\*une perte de poids si nécessaire, une activité physique régulière, et une alimentation équilibrée\*\*. Ces mesures peuvent aider à contrôler la glycémie et à prévenir les complications du diabète . |
| 20 | Ma mère a subi une insuffisance hépatique complète il n'y a pas très longtemps, et on lui a diagnostiqué un diabète de type II il y a environ 10 ans. L'insuffisance hépatique pourrait-elle avoir été causée par le diabète ? | L'insuffisance hépatique peut être causée par le diabète de type 2 dans certains cas. Le diabète de type 2 provoque une \*\*insulinorésistance\*\* qui affecte la fonction hépatique et peut entraîner une \*\*stéatose hépatique\*\* ou une \*\*cirrhose\*\* . |
| 21 | Est-il possible que le diabète de type II soit en réalité un diabè te de type I qui n'a pas été diagnostiqué pendant des décennies ? | Non, il n'est pas possible que le diabète de type II soit en réalité un diabète de type I qui n'a pas été diagnostiqué pendant des décennies. Le diabète de type I et le diabète de type II sont deux maladies différentes qui ont des causes et des mécanismes distincts. Le diabète de type I est dû à une absence de sécrétion d'insuline par le pancréas, à cause d'une destruction auto-immune des cellules bêta qui produisent cette hormone. Le diabète de type I se manifeste généralement chez les personnes jeunes et nécessite un traitement par injections d'insuline à vie. Le diabète de type II est dû à une mauvaise utilisation de l'insuline par les cellules de l'organisme, qui deviennent résistantes à son action. Le diabète de type II se développe très progressivement, de façon insidieuse sur de nombreuses années, et est souvent associé à l'obésité, au manque d'activité physique et à des facteurs génétiques. |
| 22 | Peut-on guérir complètement le diabète de type II ? | Il n'existe pas de traitement définitif pour guérir du diabète de type 2, mais il est possible d'obtenir une rémission complète et durable en modifiant ses habitudes de vie. Cependant, il faut agir rapidement, avant que le pancréas ne soit trop endommagé par l'hyperglycémie. |
| 23 | Est-ce que le fait d'être diabétique signifie que je suis plus exposé à d'autres problèmes médicaux ? | Oui, le diabète peut entraîner des complications médicales s’il n'est pas bien contrôlé. Ces complications peuvent être aiguës, comme l'hypoglycémie, l'acidocétose ou l'état hyperosmolaire hyperglycémique, ou chroniques, comme les maladies cardiovasculaires, les accidents vasculaires cérébraux, les maladies rénales, les lésions nerveuses, les dommages oculaires, les problèmes de peau ou les troubles cognitifs . Le diabète est aussi une cause importante de cécité, d’insuffisance rénale, d’infarctus du myocarde, d’accidents vasculaires cérébraux et d’amputation des membres inférieurs. |
| 24 | À quelle fréquence dois-je mesurer ma glycémie et que dois-je faire si elle est trop élevée ou trop basse ? | La fréquence de mesure de la glycémie dépend du type de diabète et du traitement. Elle est recommandée au moins quatre fois par jour pour les personnes diabétiques de type 1 et variable pour les personnes diabétiques de type 2. Les objectifs glycémiques sont fixés entre 70 et 120 mg/dl avant les repas et < 180 mg/dl après les repas. Si la glycémie est trop basse , il faut manger ou boire des glucides à action rapide , attendre 10 à 15 minutes, revérifier la glycémie et répéter le traitement si nécessaire. Si la glycémie est trop élevée , il faut essayer de trouver les causes et discuter avec l'équipe de soins de la nécessité d'adapter le traitement. |
| 25 | Existe-t-il de nouveaux médicaments que je pourrais utiliser pour gérer mon diabète ? | Il existe de nouveaux médicaments pour le diabète de type 2 qui peuvent stimuler la sécrétion d'insuline, réduire le poids et améliorer le contrôle de la glycémie. Par exemple, le \*\*tirzépatide\*\*, le \*\*Lyxumia\*\* ou le \*\*PATAS\*\*. Ces médicaments sont injectables en sous-cutané et peuvent être associés à d'autres traitements. Ils ne sont pas encore disponibles sur le marché ou sont en cours d'évaluation par les autorités sanitaires. |
| 26 | Le diabète entraîne-t-il toujours des complications au niveau des membres avec l'âge ? | Il augmente le risque d'artériopathie des membres inférieurs . Il s'agit d'une atteinte des gros vaisseaux sanguins qui peut provoquer une mauvaise irrigation des jambes et des pieds. Les complications du diabète au niveau des membres inférieurs peuvent être prévenues par un bon contrôle de la glycémie et des facteurs de risque cardiovasculaires . |
| 27 | Le diabète provoque-t-il directement ou augmente-t-il le risque d' autres maladies graves ? | Le diabète peut provoquer directement ou augmenter le risque d'autres maladies graves, notamment des maladies cardiovasculaires, rénales, nerveuses et oculaires . Le diabète endommage les vaisseaux sanguins et favorise le dépôt de graisses sur les parois des artères, ce qui peut entraîner des crises cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux, des insuffisances rénales chroniques et des pertes de vision . Le diabète affecte également les petites artères qui nourrissent les reins, les nerfs des membres inférieurs et la rétine, ce qu'on appelle les complications microvasculaires . |
| 28 | Existe-t-il une prédisposition génétique au diabète ? Ou s'agit-il uniquement d'une question de régime alimentaire ? | Il existe une \*\*prédisposition génétique\*\* au diabète de type 2, surtout si un parent proche est ou a été atteint de cette maladie. Mais le facteur génétique \*\*ne suffit pas\*\*. Le diabète de type 2 est aussi lié à l'évolution des modes de vie, notamment le \*\*régime alimentaire\*\* trop riche ou déséquilibré et le manque d'activité physique. Ces facteurs favorisent le surpoids et l'obésité, qui sont des risques importants pour le diabète de type 2. Avoir une alimentation saine et une activité physique régulière sont des moyens de prévenir ou de retarder l'apparition du diabète de type 2. |
| 29 | Le diabète sera-t-il un jour "guéri" ? | Le diabète est une maladie chronique qui ne peut pas être guérie complètement, mais qui peut être contrôlée par des médicaments, des régimes alimentaires ou des chirurgies . Certains cas de diabète de type 2 peuvent être inversés par une perte de poids importante, mais cela ne signifie pas que la maladie a disparu. Il existe également un risque que la COVID-19 provoque du diabète chez certains patients infectés. |
| 30 | Existe-t-il des remèdes naturels contre le diabète qui se soient révélés prometteurs ? | Il existe des remèdes naturels contre le diabète qui se sont révélés prometteurs, tels que la \*\*berbérine\*\*, le \*\*melon amer\*\* , la \*\*cannelle de Ceylan\*\* , le \*\*curcuma\*\* , le \*\*poivre noir\*\*, le \*\*gingembre\*\*, le \*\*ginseng américain\*\*, l’\*\*aloe vera\*\* et les \*\*feuilles de myrtille\*\*. Ces plantes ont des propriétés qui aident à réguler la glycémie, à stimuler l’insuline ou à protéger les reins. Il est recommandé de suivre un régime alimentaire adapté et un suivi médical en cas de diabète. |
| 31 | Le diabète est-il guérissable ? En d'autres termes, peut-on se débarrasser complètement du diabète sans qu'il n'y ait d'effets persistant s ? Ou s'agit-il d'une maladie avec laquelle il faut vivre ? | Le diabète de type 1 n'est pas guérissable, mais il peut être traité par des injections d'insuline et un contrôle régulier de la glycémie. Le diabète de type 2 n'est pas non plus guérissable, mais il peut être soulagé par une bonne hygiène de vie et des médicaments qui aident à réduire le taux de sucre dans le sang. Cependant, il existe des cas rares où le diabète de type 2 peut disparaître complètement, notamment chez les personnes qui perdent beaucoup de poids ou qui subissent une chirurgie bariatrique . Ces cas sont appelés des rémissions du diabète et sont souvent temporaires. En résumé, le diabète n'est pas guérissable dans la plupart des cas, mais il peut être contrôlé ou soulagé par des traitements adaptés. Il s'agit donc d'une maladie avec laquelle il faut vivre, mais qui n'empêche pas d'avoir une bonne qualité de vie si on suit les recommandations médicales. |
| 32 | Existe-t-il des moyens de savoir si l'on est prédisposé au diabète même si l'on ne sait pas si sa famille a des antécédents de diabète ? | Le seul moyen de confirmer si vous avez le diabète est de consulter votre médecin en vue de réaliser des analyses sanguines. Votre médecin peut prescrire deux types d’analyse pour le diabète : la glycémie à jeun et l’hémoglobine glyquée. Ces analyses permettent de mesurer votre taux de sucre dans le sang et de détecter un éventuel prédiabète ou diabète. Il existe aussi des symptômes qui peuvent vous alerter sur un risque de diabète, comme une soif excessive, une faim excessive, une vision floue, des urines fréquentes, de la fatigue ou des blessures qui ne guérissent pas. Si vous présentez un ou plusieurs de ces symptômes, il est conseillé de consulter votre médecin. Enfin, il existe des facteurs de risque qui augmentent la probabilité de développer un diabète, comme l'âge, le surpoids, le manque d'activité physique, le tabagisme ou l'hypertension artérielle. Vous pouvez réduire votre risque en adoptant un mode de vie sain, en mangeant équilibré et en faisant du sport régulièrement. |
| 0 | Quels sont les meilleurs moyens de prévenir le diabète ? | Les meilleurs moyens de prévenir le diabète sont : - Avoir une \*\*activité physique régulière\*\* pour abaisser la quantité de sucre dans le sang et améliorer l'action de l'insuline. - Perdre du \*\*poids\*\* si on est en surpoids ou obèse, car l'excès de graisse peut nuire à la production ou à l'utilisation de l'insuline. - Diminuer l'\*\*index et la charge glycémique\*\* de son alimentation en évitant les aliments riches en sucres rapides comme les sucreries, les jus de fruits ou les produits raffinés. - Varier les \*\*fruits et légumes\*\*, surtout ceux qui ont un faible indice glycémique comme les pommes, les baies ou les aubergines . - Manger du \*\*poisson\*\*, qui contient des acides gras oméga-3 bénéfiques pour la santé cardiovasculaire et le contrôle de la glycémie. - Manger \*\*lentement\*\* et à heures régulières pour éviter les pics de glycémie et favoriser la satiété. - Faire contrôler régulièrement sa \*\*glycémie\*\* , surtout si on a des facteurs de risque comme l'âge, les antécédents familiaux ou certaines pathologies. - Arrêter le \*\*tabac\*\*, qui augmente le risque de complications du diabète comme les maladies cardiovasculaires ou rénales. |
| 1 | Existe-t-il des variations dans la gravité du diabète et qu'est-ce qui détermine la gravité ? | Oui, il existe des variations dans la gravité du diabète selon le niveau de glycémie, le type de diabète, les complications associées et le risque cardiovasculaire. La gravité du diabète dépend de plusieurs facteurs, tels que l'âge, l’ancienneté le mode de vie, les antécédents familiaux, les traitements disponibles et le suivi médical . |
| 2 | Le diabète est-il génétique et quelle est la probabilité qu'un enfant l'attrape si un de ses parents en est atteint ? | La probabilité qu'un enfant développe le diabète si un de ses parents en est atteint dépend du type de diabète : elle est de \*\*5%\*\* pour le diabète de type 1 et de \*\*40%\*\* pour le diabète de type 2 . Si les deux parents sont diabétiques, le risque passe à \*\*70%\*\* pour le diabète de type 2. |
| 3 | Quelles sont les principales différences de gravité et de symptômes entre le diabète de type 1 et le diabète de type 2 ? | Ils ont des causes, des symptômes et des traitements différents. Le diabète de type 1 est dû à un défaut de sécrétion d'insuline par le pancréas, à cause d'une destruction des cellules qui la produisent par le système immunitaire. Il apparaît le plus souvent chez les enfants ou les jeunes adultes et se manifeste par des symptômes brutaux comme une soif intense, une augmentation du besoin d'uriner, une perte de poids, une fatigue ou une vision trouble. Le traitement repose sur des injections quotidiennes d'insuline pour réguler la glycémie . Le diabète de type 2 est dû à une résistance à l'insuline, c'est-à-dire que l'insuline sécrétée par le pancréas n'est pas suffisamment efficace pour faire entrer le sucre dans les cellules. Il apparaît le plus souvent chez les personnes âgées, en surpoids ou ayant des antécédents familiaux de diabète. Il peut rester longtemps sans symptômes ou se révéler par des complications comme des infections, des troubles de la vue ou des problèmes cardiovasculaires. Le traitement repose sur des mesures hygiéno-diététiques et des médicaments antidiabétiques oraux ou injectables . Le diabète de type 1 et le diabète de type 2 sont tous les deux des affections de longue durée qui nécessitent un suivi médical régulier et une prise en charge à 100 % par l'Assurance Maladie. |
| 4 | Que puis-je faire pour éviter de contracter l'un ou l'autre type de diabète et quels sont les symptômes à surveiller ? | Pour éviter de contracter le diabète de type 1 ou 2, il faut adopter un mode de vie sain, qui comprend une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, une gestion du stress et l'arrêt du tabac. Il faut aussi surveiller son poids et faire contrôler régulièrement sa glycémie. Les symptômes à surveiller sont : une soif intense, des mictions fréquentes, une fatigue inhabituelle, une perte de poids inexpliquée, des infections récurrentes, une vision floue et des plaies qui cicatrisent mal. |