



[Accueil](#) [Maladies et traumatismes](#)

# Diabète

Le diabète sucré est une affection métabolique caractérisée par une hyperglycémie chronique liée à une déficience soit de la sécrétion, soit de l'action de l'insuline, soit des deux.

## Nos missions

- Surveiller l'évolution épidémiologique du diabète
- Informier le grand public sur les mesures préventives
- Informier les professionnels de santé

Mis à jour le 14 novembre 2023

---

## Manger bouger

Retrouvez sur le site [mangerbouger.fr](https://mangerbouger.fr) toutes les informations sur la nutrition, outils et conseils pour manger mieux et bouger plus ainsi que de nombreuses recettes.

**EN SAVOIR PLUS**

# Diabète : la maladie

## Les différentes formes de diabète

Le diabète sucré est une affection métabolique caractérisée par une hyperglycémie chronique (taux de glucose dans le sang trop élevé) liée à une déficience soit de la sécrétion de l'insuline, soit de l'action de l'insuline, soit des deux. Il existe différents types de diabète.

Le **diabète de type 2** est la forme la plus fréquente du diabète. Il est caractérisé par une résistance à l'insuline et une carence relative de sécrétion d'insuline, l'une ou l'autre de ces deux caractéristiques pouvant dominer à un degré variable. Cette forme de diabète survient essentiellement chez les adultes d'âge mûr mais peut également survenir à un âge plus jeune, voire même pendant l'adolescence.

Le **diabète de type 1**, beaucoup moins fréquent, est principalement causé par la destruction des cellules bêta du pancréas, d'où l'incapacité de la personne atteinte à sécréter de l'insuline. Pour cette raison, les injections d'insuline sont vitales chez ces personnes. Cette forme de diabète survient essentiellement chez les enfants et les jeunes adultes.

Le **diabète gestationnel** correspond à une intolérance au glucose chez les femmes enceintes. Ce type de diabète débute et est diagnostiqué pour la première fois pendant la grossesse.

## Facteurs de risque du diabète

Les principaux facteurs de risque de diabète de type 2 sont l'âge, le surpoids, la sédentarité, un antécédent de **diabète gestationnel**, un antécédent familial de diabète ou un état de prédiabète (glycémie à jeun comprise entre 1,10 g/l (6,1 mmol/l) et 1,26 g/l (7,0 mmol/l)).

Les causes du diabète de type 1 sont encore mal connues et seraient liées à une association entre des prédispositions génétiques et des facteurs environnementaux. De nombreux facteurs ont été étudiés dans la littérature internationale, notamment des infections virales, des facteurs nutritionnels, les conditions de vie familiale stressantes, l'absence d'allaitement, le manque de vitamine D ou des facteurs liés à une exposition diminuée aux infections (hypothèse hygiéniste). De plus, des facteurs environnementaux, comme la **pollution atmosphérique** ou les **perturbateurs endocriniens** ont également été identifiés comme facteurs de risque du diabète de type 1<sup>1</sup>.

## Les chiffres-clés du diabète



## Un diagnostic simple

Le diagnostic du **diabète de type 2** consiste en un acte médical simple. Il est porté lorsqu'une glycémie veineuse réalisée à jeun (au moins 8 heures de jeûne) est supérieure à 1,26 g/l (7 mmol/l), à deux reprises. En cas de symptômes typiques du diabète : soit importante, mictions fréquentes et amaigrissement inexpliqué, une seule mesure de glycémie veineuse supérieure à 2g/l (11,1 mmol/l) est nécessaire pour le diagnostiquer.

Par ailleurs, un dépistage opportuniste ciblé est recommandé tous les trois ans chez les personnes âgées de plus de 45 ans, ayant au moins un autre marqueur de risque du diabète de type 2 :

- origine non caucasienne et/ou migrant ;

- marqueur du syndrome métabolique (excès pondéral, hypertension artérielle, dyslipidémie) ;

- antécédent de diabète familial au premier degré, ou de diabète temporairement induit, ou, chez les femmes, de diabète gestationnel ou de naissance d'enfant pesant plus de 4 kg.

De plus, une nouvelle méthode de diagnostic du diabète, tenant compte du niveau d'hémoglobine glyquée (HbA1c), a été proposée en 2009 par un comité international d'experts mais n'est pas retenue comme mesure de diagnostic en France.

---

<sup>1</sup>Bergman A, Heindel JJ, Jobling S, Kidd KA, Zoeller RT (2012) State of the science of endocrine disrupting chemicals-2012 ; Eze IC, Hemkens LG, Bucher HC, Hoffmann B, Schindler C, Kunzli N, Schikowski T, Probst-Hensch NM (2015) Association between ambient air pollution and diabetes mellitus in Europe and North America: systematic review and meta-analysis. Environmental health

## Une prise en charge hygiéno-diététique du diabète de type 2

Des recommandations de bonnes pratiques concernant la prise en charge du diabète de type 2 ont été publiées et actualisées par la Haute autorité de santé et l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé. Le diabète de type 2 peut être traité par une prise en charge diététique et une activité physique adaptée, par comprimés et/ou par injections d'insuline ou d'analogues du GLP1.

Sur demande du médecin, le diabète permet de bénéficier d'une prise en charge à 100 % par l'Assurance maladie des frais médicaux occasionnés dans le cadre de cette affection de longue durée (ALD).

Pour assurer une bonne prise en charge médicale, des guides ont été publiés en 2006 par la Haute autorité de santé puis actualisés en 2007, s'adressant d'une part aux personnes diabétiques (type 1 et type 2) et d'autre part aux professionnels de santé concernés.

### A lire aussi

[https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c\\_419389/fr/ald-n8-diabete-de-type-2](https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_419389/fr/ald-n8-diabete-de-type-2)

[https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c\\_419399/fr/ald-n8-diabete-de-type-1-chez-l-adulte](https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_419399/fr/ald-n8-diabete-de-type-1-chez-l-adulte)

## Des complications avec un fort impact sur la qualité de vie

### Un diabète déséquilibré peut engendrer :

A court terme des complications métaboliques, telles que :

- le coma acido-cétosique,
- le coma hyperosmolaire,
- l'hypoglycémie (taux de glucose dans le sang trop bas).

A long terme, des complications :

- macro-vasculaires : atteinte des vaisseaux sanguins irriguant le cœur et le cerveau pouvant conduire à un infarctus du myocarde ou à un **accident vasculaire cérébral**
- micro-vasculaires : atteinte du système nerveux périphérique, des reins et de la rétine pouvant conduire à l'amputation d'un membre inférieur, à la dialyse et à la cécité.

Toutefois, il a été démontré qu'un bon contrôle par une adaptation du mode de vie (**alimentation, activité physique**) et une bonne prise en charge médicale et éventuellement pharmacologique, peut permettre d'éviter ou de réduire considérablement les risques de complications.

Le diabète peut altérer fortement la qualité de vie des personnes atteintes.

Concernant le **diabète gestationnel**, il peut être associé à des complications chez la mère et chez l'enfant à naître. Les conséquences d'un diabète gestationnel peuvent être une macrosomie, des **malformations congénitales**, la mort fœtale ou néonatale...

## De fortes inégalités sociales et territoriales

La prévalence du diabète de type 2 varie fortement selon des critères socio-économiques et territoriaux. En effet, la prévalence est :

- près de deux fois plus élevée que la moyenne nationale dans les départements d'outre-mer

- plus élevée dans le Nord, le Nord-est et dans certains départements d'Ile-de-France, comme en Seine-Saint-Denis, mais faible en Bretagne

- plus élevée dans les communes les plus défavorisées socio économiquement

- plus élevée chez les personnes d'un niveau socio-économique moins favorisé et dans certaines professions : on retrouve une prévalence du diabète deux fois plus élevée chez les personnes de faible niveau d'études que chez celles de plus haut niveau, avec des écarts davantage marqués chez les femmes que chez les hommes

- deux fois plus élevée chez les femmes d'origine maghrébine que chez les femmes d'origine française, à niveau socio-économique et niveau d'obésité équivalents.

D'importantes inégalités sociales et territoriales sont également observées dans la survenue des complications.

## Liens

[Géodes](#)

[Organisation mondiale de la santé](#)

[Centers for disease control and prevention](#)

[Société Francophone du Diabète \(SFD\)](#)

[Fédération française des diabétiques](#)

[Aide aux jeunes diabétiques](#)

[Programme national nutrition santé \(PNNS\)](#)