



## Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète est une maladie provoquée par un trouble du métabolisme des glucides, résultant soit d'un manque de sécrétion d'insuline, soit d'une efficacité réduite de l'insuline. L'insuline est une hormone produite par le pancréas dont le rôle est d'ouvrir la porte de nos cellules. Elle agit un peu comme une clef, pour que le sucre puisse pénétrer au niveau cellulaire. Les glucides sont en effet une source d'énergie indispensable au bon fonctionnement de notre organisme. Mais sans insuline, le sucre reste en quantité élevée dans le sang : c'est l'hyperglycémie. Une glycémie normale à jeun est inférieure à 110 mg/dl. Entre 110 mg/dl et 126 mg/dl à jeun, on parle d'intolérance glucidique ou de « pré-diabète ». Si la glycémie dépasse les 126 mg/dl à jeun (sur deux dosages différents) ou les 200mg/dl non à jeun, on pose un diagnostic de diabète.

## Les principaux types de diabète

- **le diabète de type 1** qui est une maladie auto-immune caractérisée par le fait qu'à un moment donné, l'organisme produit des anticorps qui vont détruire les cellules du pancréas productrices de l'insuline. Ce diabète apparaît le plus souvent chez des personnes jeunes, et ce, de façon fulgurante. Son traitement repose sur des injections d'insuline associées à une alimentation équilibrée et à une activité physique régulière.
- **le diabète de type 2** qui n'est pas une maladie auto-immune. On observe d'abord une résistance des cellules à l'action de l'insuline, avec augmentation de la sécrétion d'insuline. Cette sécrétion accrue permet pendant longtemps de maintenir un état de glycémie normale. Mais après une évolution plus ou moins longue, le pancréas décompense, s'épuise et la sécrétion d'insuline diminue, avec pour conséquence la présence d'un état diabétique. Ce type de diabète apparaît en principe chez des personnes de plus de 40 ans, mais depuis quelques années, il est aussi observé chez les enfants et adolescents obèses. Près de 80 % des personnes diabétiques de type 2 sont en excès de poids et toutes les études médicales confirment que la maladie est épidémique dans nos pays industrialisés où elle est largement favorisée par la "malbouffe", l'excès de poids et la sédentarité.



## Etes-vous à risque ?

Quelques questions simples permettent de déterminer si vous êtes ou non à risque de développer un diabète :

- vous avez plus de 45 ans ?
- l'un de vos parents ou de vos frère(s) ou sœur(s) a le diabète ?
- vous avez un surpoids important ?
- votre tour de taille est supérieur à 84 cm (femmes) ou 94 cm (hommes) ?
- vous avez de l'hypertension ?
- vous avez souvent des plaies qui tardent à guérir ou des infections répétées ?
- vous présentez depuis peu de la fatigue, un amaigrissement ou une soif anormale ?
- vous avez mis au monde un enfant de plus de 4 kilos ?
- vous avez présenté un diabète de grossesse ?
- on vous a déjà dit que votre taux de sucre dans le sang est trop élevé ?
- Pour tester votre risque, rendez-vous sur [www.diabete.be](http://www.diabete.be)

## Les complications du diabète

On ne guérit pas du diabète et si le diabète n'est pas bien équilibré, si les glycémies ne se normalisent pas, des complications apparaissent plus ou moins rapidement :

- les complications macrovasculaires = **qui affectent le cœur et les gros vaisseaux** : apparition de plaques athéromateuses (plaques riches en cholestérol qui se déposent sur les parois internes des artères) qui vont rétrécir et finalement boucher les artères, provoquant un infarctus, un accident vasculaire cérébral ou une thrombose ;
- les complications microvasculaires = **qui affectent les petits vaisseaux** : complications aux yeux (fragilisation de la paroi des vaisseaux de la rétine et risque d'hémorragie pouvant entraîner la cécité) ; complications rénales (détérioration de la fonction rénale - la néphropathie diabétique est l'une des premières causes d'insuffisance rénale terminale nécessitant le recours à la dialyse ou à la transplantation rénale) ; complications neuropathiques (diminution de la conduction de l'influx nerveux dans les nerfs - une des plus graves conséquences de ces complications neuropathiques est celle du "pied diabétique" : ulcérations, plaies, etc., qui mènent souvent à l'hospitalisation et parfois même à l'amputation).

Toutes ces complications sont principalement dues à l'**hyperglycémie**, c'est-à-dire un taux de sucre trop élevé dans le sang. Mais les personnes diabétiques qui suivent un traitement médicamenteux ou qui reçoivent des injections d'insuline ont aussi parfois un risque **d'hypoglycémie** (baisse du taux de la glycémie sous les 60 mg/dl). Cette hypoglycémie peut se traduire par des vertiges, de la transpiration, des tremblements, une grande faiblesse. Elle peut aussi conduire à la perte de conscience si la personne ne se "resucre" pas.

## La vie avec le diabète, c'est...

Le diabète est une maladie chronique qui accompagne la personne toute sa vie, avec parfois des moments de découragement quand les objectifs de santé ne sont pas atteints. Pour obtenir un bon équilibre du diabète, la personne diabétique doit absolument intégrer un certain mode de vie qui peut parfois être très contraignant : il ne suffit pas de prendre ses médicaments ou de faire ses injections d'insuline, il faut aussi intégrer une activité physique régulière, manger équilibré en fonction du prescrit diététique, contrôler son poids, apprendre à se surveiller, etc.

# L'Association du Diabète et Sport to change Diabetes peuvent vous aider !

L'Association du Diabète existe depuis 1942. Cette association sans but lucratif (ASBL) regroupe des personnes atteintes de diabète ainsi que des professionnels de santé spécialisés en diabétologie. L'Association a entre autres pour objectif **d'informer et accompagner les personnes atteintes de diabète** ainsi que de **sensibiliser le grand public** à la problématique du diabète. L'Association vise également à encourager la prévention et le dépistage précoce de la maladie et à améliorer la prise en charge médicale. La représentation des personnes diabétiques auprès des autorités de santé, le soutien à la recherche fondamentale et clinique ainsi que la lutte contre les discriminations font également partie de ses missions. **En s'affiliant à l'Association du Diabète**, la personne atteinte de diabète a accès à différents services : nombreuses publications, achat de matériel d'autocontrôle et d'injection à prix préférentiels, accès à la permanence d'une éducatrice en diabétologie, possibilité de participer aux activités organisées par l'Association.

Pour contacter l'Association : 02 374 31 95 ou encore par email à [info@diabete.be](mailto:info@diabete.be)

**Sport to change Diabetes** est une association sœur de l'Association du Diabète, visant à promouvoir la pratique régulière d'une activité physique ou sportive. Le sport fait en effet partie intégrante du traitement du diabète et permet d'équilibrer les glycémies.

Avec un diabète, le sucre (glucose) apporté par les aliments reste dans le sang au lieu de pénétrer dans les cellules pour y être transformé en énergie ou stocké. Comme l'activité physique nécessite de l'énergie, les cellules vont davantage utiliser le sucre qui circule dans le sang. Ainsi, toute activité agit favorablement sur les résultats de l'hémoglobine glyquée.

De plus, elle :

- participe à l'atteinte des objectifs fixés avec votre médecin ;
- a un effet bénéfique sur l'équilibre de la **tension artérielle** et le cholestérol. Ceci contribue à réduire le risque de **complications du diabète** au niveau du cœur et des vaisseaux.
- améliore les capacités des muscles, y compris le muscle cardiaque, et la solidité osseuse ;
- participe à la réduction du risque de **maladies cardiovasculaires** ;
- permet de mieux **maîtriser son poids** ;
- augmente la souplesse et l'endurance à l'effort ;
- favorise le sommeil, réduit le stress et permet de se sentir en forme.

Elle est aussi importante dans le **traitement du diabète** que l'adoption d'une **alimentation équilibrée** et les médicaments.

Sport to change diabetes propose des activités cyclistes, de running et de marche. Elle organise des challenges pendant les mois d'hiver ainsi que des stages et propose des séances de sensibilisation.

## Contactez-nous !

✉ [Sporttochangediabetes@gmail.com](mailto:Sporttochangediabetes@gmail.com)

Suivez-nous



Sport\_to\_change\_diabetes



Sport  
to change  
Diabetes

Les groupes sportifs de  
l'Association du Diabète



ASSOCIATION  
DU DIABÈTE  
PRÉVENIR - SOUTENIR  
RÉUSSIR