

# Eviter les complications du diabète grâce au dépistage



## zoom

Le dépistage est simple et rapide, voilà pourquoi il ne faut pas le négliger / Jean-Louis Dubois  
Des séances gratuites vont inciter la population ligérienne au dépistage précoce, afin de limiter les conséquences fâcheuses de cette maladie sournoise

« Le fléau du XXI<sup>e</sup> siècle », c'est ainsi que le diabète est qualifié par l'OMS (Organisation mondiale de la santé).

Cette maladie caractérisée par un excès de sucre dans le sang touche déjà trois millions de personnes en France. Parmi elles, près d'un million ignore son état. Or, cette pathologie impose une hygiène de vie rigoureuse toujours et un traitement médical souvent.

Le samedi 14 novembre est décrété journée mondiale du diabète. C'est l'occasion de participer à des séances d'information et des dépistages gratuits dans plusieurs lieux du département.

Il existe deux principales sortes de diabète.

Le type 1 est le plus rare, un cas sur dix, et commence souvent avant 40 ans. Les symptômes sont une grande soif, des urines abondantes, un amaigrissement et beaucoup de fatigue. Son traitement nécessite des injections d'insuline.

Le diabète de type 2 apparaît souvent à la cinquantaine et s'accompagne généralement d'un excès de poids. D'ailleurs, on l'appelle le diabète gras. Toutefois, quel que soit le type de diabète, il est mauvais pour le cœur, les vaisseaux, les reins, les yeux et les nerfs.

Les femmes qui ont eu un bébé pesant plus de 4,5 kg à la naissance peuvent présenter cette pathologie.

Les diabétiques doivent avoir une hygiène irréprochable car ils cicatrisent plus difficilement et s'infectent plus rapidement. Voilà pourquoi il est conseillé de traiter rapidement toute infection cutanée.

La maladie fragilise aussi les dents et les gencives.

Mais, on sait qu'un traitement bien adapté et un suivi médical régulier peuvent éviter ou retarder les complications.

Si la famille compte déjà des diabétiques, il est conseillé de faire mesurer sa glycémie régulièrement à partir de 45 ans.

L'alimentation joue un rôle important et un régime alimentaire équilibré permet de réduire les risques.

Le tabac augmentant considérablement le risque de complications vasculaires, le diabétique doit cesser de fumer au plus vite. L'alcool aussi est un facteur aggravant.

Si l'on associe une activité physique régulière, on se trouve dans un excellent schéma de prévention.

Yvette Granger

ygranger@leprogres.fr

## Tests gratuits et conférence dans la Loire

Pendant une semaine, à partir du 14 novembre, les pharmacies à l'enseigne Giphar participent dans toute la Loire à un dépistage gratuit du diabète auprès du grand public. Les particuliers peuvent remplir un questionnaire. Selon le résultat à ce test, un contrôle glycémique peut être réalisé.

De son côté, le centre de santé de Tarentaize (7, avenue Augustin Dupré à Saint-Étienne) propose un dépistage gratuit des maladies cardiovasculaires : cholestérol, glycémie, hypertension... Ce sera le vendredi 13 novembre, de 8 heures à 17 heures à son siège.

« Mieux connaître le diabète » est le titre d'une conférence gratuite qui sera donnée le jeudi 19 à 15 heures, à la salle Pierre-Boulez de Montbrison. Elle est organisée par la Mutualité de la Loire qui propose aussi des dépistages gratuits dans ses pharmacies durant tout le mois de novembre.

> *Pour plus d'informations, il convient de téléphoner au 04 77 47 10 00.*

## En chiffres

- La France compte 3 millions de diabétiques, soit 5 % de la population.
- Le diabète est diagnostiqué, au minimum, avec 5 ans de retard.
- Il est la 5e cause de mortalité dans les pays développés.
- Plus de 500 000 Français ignorent qu'ils sont atteints de cette maladie.
- Le risque de mourir d'une maladie cardio-vasculaire avant l'âge de 40 ans est 20 fois plus élevé chez les diabétiques de type 1.
- Entre 5 et 10 % des diabétiques seront amputés d'un orteil, d'un pied ou d'une jambe.
- 2 % des diabétiques sont aveugles, 10 % souffrent d'une baisse de la vision.