

## Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète est un trouble de l'assimilation, de l'utilisation et du stockage des sucres apportés par l'alimentation. Cela se traduit par un taux de glucose (sucre) dans le sang élevé : on parle d'hyperglycémie.

Les aliments sont composés de lipides (graisses), protides (comme la viande) et glucides (sucres, féculents). Ce sont eux qui fournissent l'essentiel de l'énergie dont a besoin le corps pour fonctionner, passent dans l'intestin, puis rejoignent la circulation sanguine.

Quand on mange, le taux de sucre dans le sang augmente, les glucides sont alors transformés essentiellement en glucose. Le pancréas détecte l'augmentation de la glycémie. Les cellules bêta du pancréas, regroupées en amas appelés « îlots de Langerhans », secrètent de l'insuline. L'insuline permet au glucose de pénétrer dans les cellules de l'organisme : muscles, tissus adipeux et le foie où il va pouvoir être transformé et stocké. Ainsi la glycémie peut augmenter légèrement, puis revenir à un taux normal et le glucose être converti en réserves et en énergie.

Chez les personnes atteintes de diabète, ce système ne fonctionne pas.

- Dans le diabète de type 1 :

L'organisme ne reconnaît plus ces cellules bêta et les détruit (les cellules bêta sont détruites par des anticorps et des cellules de l'immunité, les lymphocytes, fabriquées par l'organisme) : on dit que le diabète de type 1 est une **maladie auto-immune**. Le pancréas n'est plus capable de produire une quantité suffisante d'insuline. Le glucose ne pouvant entrer dans nos cellules retourne dans le sang. Le traitement du diabète de type 1 consiste en un apport d'insuline (injection sous-cutanée) pour remplacer celle non produite par le pancréas.

- **Dans le diabète de type 2**, il y a deux types d'anomalies :
  - Une anomalie des effets de l'insuline sur les tissus cibles tels que le foie et le muscle, entraînant une « résistance » de l'organisme à l'action de l'insuline, encore appelée **insulinorésistance**.
  - Une anomalie de la sécrétion d'insuline par le pancréas, qui peu à peu s'épuise et n'est plus capable de produire une quantité suffisante d'insuline. On parle alors **d'insulinopénie**. En conséquence, le taux de sucre dans le sang augmente, reste en permanence à un taux élevé et dépasse alors les valeurs normales de la glycémie.

➤ **Comment savoir si on a du diabète ?**

Pour confirmer le diagnostic de diabète, il suffit de faire une prise de sang pour doser la glycémie.

Un diabète est avéré lorsque la **glycémie à jeun est égale ou supérieure à 1,26 g/l** à deux reprises, ou égale ou supérieure à 2 g/l à n'importe quel moment de la journée.

Il existe une période intermédiaire entre la norme et l'état du diabète, dite « état prédiabétique » où la glycémie à jeun est comprise entre 1,10 g/l et 1,26 g/l, et/ou celle prise pendant la journée entre 1,40 g/l et 2 g/l.

**Le savez-vous ?**

**Pourquoi diabète « sucré » ?**

*Ce diabète est ainsi dénommé parce que les médecins, dès l'Antiquité, avaient reconnu la présence de sucre dans les urines, au point que ceux du XVIIIe siècle faisaient le diagnostic en goûtant les urines !*

## ➤ En France aujourd'hui, combien de personnes sont diabétiques ?

Entre 2000 et 2009, le taux de prévalence du diabète\* en France n'a cessé d'augmenter. Il a même progressé plus vite que prévu. En 2009, on estime à plus de 3,5 millions le nombre de personnes atteintes, des chiffres attendus normalement pour 2016. Ils témoignent d'une véritable croissance de l'épidémie. En ligne de mire, comme causes principales du diabète : surpoids, obésité, mauvaise alimentation, sédentarité et faible activité physique.

### • Les causes de l'évolution du diabète : surpoids et obésité en tête

Parmi les causes du diabète, il y a toujours les facteurs de prédisposition (gènes, antécédents familiaux, etc.). Bien sûr, le vieillissement de la population, le dépistage précoce et l'amélioration de l'espérance de vie des personnes traitées pour diabète augmentent mécaniquement les chiffres. Mais ce sont surtout des facteurs sociaux et environnementaux (liés à nos modes de vie) qui expliquent cet accroissement constant : surpoids, obésité, manque d'activité physique, sédentarité constituent les principales causes du diabète en France.

### • Âge, sexe, conditions sociales, territoire... : les disparités du diabète

Nous ne sommes pas tous égaux face au diabète et face aux risques de diabète. L'étude de l'INVS de 2009 confirme des disparités liées au sexe (les hommes sont plus touchés que les femmes), à l'âge (les taux de prévalence sont plus élevés après 60 ans), aux conditions sociales, ainsi que des disparités géographiques. Les taux de prévalence les plus élevés en France sont toujours en outre-mer (Réunion 8,8% et Guadeloupe 8,1% par exemple). Fait marquant, à l'inverse de la métropole, les femmes sont plus touchées par le diabète en outre-mer que les hommes.

L'étude de l'INVS confirme une grande disparité géographique sur le territoire national. Les régions et les départements du nord-est et du sud de la France, ainsi que les territoires d'outre-mer, continuent d'être les plus touchés par cette épidémie (Nord-Pas-de-Calais : 5,4%). Tandis que les régions et les départements de l'ouest de la France métropolitaine ont les taux de prévalence les plus faibles : Bretagne (3%), Pays-de-la-Loire (3,6%).

- Diabète et précarité

Cette disparité géographique n'est pas sans traduire des différences sociales. Plus on est pauvre, plus on est touché par le diabète. Sur un périmètre limité, les chiffres sont sans appel : en Seine-Saint Denis, le taux de prévalence en 2009 est de 5,8% alors qu'à Paris il est de 3,2%.\*\*

\* *Taux de prévalence du diabète : nombre de personnes diabétiques par rapport à l'ensemble de la population.*

\*\* *Bien qu'ici d'autres facteurs (nutritionnels, origines ethniques, etc.) peuvent rentrer en ligne de compte, certaines populations étant génétiquement plus susceptibles de développer le diabète. Ce qui montre bien le caractère nutritionnel mais aussi génétique du diabète de type 2.*

Pour en savoir plus : [Le site de l'INVS](#)