

Pourquoi devient-on diabétique ?

➤ Le diabète est-il héréditaire ?

Il existe une certaine prédisposition familiale qui vient des caractères héréditaires des parents (gènes). Contrairement à d'autres cas dans lesquels les enfants ont inéluctablement une maladie identique à celle des parents, il s'agit là d'une simple prédisposition : c'est-à-dire que le diabète n'apparaîtra que si des circonstances extérieures (dont les chercheurs s'efforcent à déterminer la nature) s'y ajoutent.

➤ Y a-t-il un risque pour mes enfants ?

Le poids de l'hérédité diffère selon qu'il s'agit du diabète de type 1 ou du diabète de type 2.

- **Le risque de développer un diabète de type 2** après l'âge de 40 ans est de l'ordre de 40% si un des parents en est atteint, et de 70% si les deux sont concernés. Dans le cas des vrais jumeaux, c'est-à-dire ayant les mêmes gènes, si l'un des deux est diabétique de type 2, l'autre le sera dans plus de 90% de cas. Les parents ne transmettent pas un gène anormal mais des gènes favorisant. La maladie ne se développera que si elle trouve des conditions favorables (voir la question ci-après). Ainsi des enfants sportifs, se nourrissant sans excès et de façon équilibrée ont beaucoup moins de risque de devenir diabétiques. Pour éviter l'apparition d'un diabète de type 2, il est très important de lutter contre la prise de poids. En effet le maintien d'un poids normal et le respect des règles hygiéno-diététiques sont les meilleurs moyens de prévention.
- **Il n'est que de 5% dans le diabète de type 1**, plus précisément 6% si le père est diabétique, 2-3% si c'est la mère (mais 30% si les deux parents le sont).

➤ Quelle sont les causes favorisant l'apparition de diabète de type 2 ?

Il n'existe pas une cause précise mais un ensemble de facteurs favorisants :

- âge > 45 ans ;
- surpoids (indice de masse corporelle > 28 kg/m²) ;
- sédentarité ;
- antécédent de diabète gestationnel ;
- antécédent d'accouchement d'un enfant de plus de 4 kg ou de faible poids de naissance ou de grossesse avec un retard de croissance intra-utérin ;
- antécédent familial de diabète chez un apparenté du premier degré ;
- état de prédiabète (glycémie à jeun comprise entre 1,10 g/l et 1,26 g/l).

➤ Et le sucre dans tout cela ?

Il faut arrêter de croire que l'on devient diabétique à l'âge de 50 ans à force de manger du sucre.

Le diabète de type 2 est une maladie métabolique due à un mauvais échange entre les sucres et les graisses. L'excès de graisses saturées (charcuterie, etc.) est autant en cause que celui de sucres rapides (sucreries, boissons sucrées).

La sédentarité est aussi néfaste que la trop grande richesse de la nourriture.

En effet, trop peu d'exercice physique fait que le sucre absorbé n'est pas brûlé suffisamment et trop de graisses font que le muscle consomme uniquement du gras, plus facile à stocker que le sucre. Le pancréas doit alors sécréter beaucoup d'insuline pour éliminer le sucre en excès. Un jour, le système s'essouffle et le diabète s'installe.

➤ Comment peut-on prouver que le mode de vie favorise l'apparition du diabète de type 2 ?

Ce sont principalement les études des populations des pays en développement longtemps épargnées par cette maladie qui nous l'ont appris. Une incidence accrue de diabète de type 2 est constatée chez les migrants (comme les chinois et mexicains aux USA, les pakistanais en Angleterre) et dans les populations des pays en développement rapide (comme à la Réunion, chez les indiens Pima ou les esquimaux en Alaska).

Les indiens de Pima, dans le désert de l'Arizona, ont une des fréquences les plus élevées au monde de diabète. Le diabète atteint 40 à 50% de cette population dès l'âge de 30 ans. Un groupe d'indiens Pima, issues d'une même ethnie, a gardé un mode de vie plus ancestral, agriculture traditionnelle et activité physique intense ; les prévalences d'obésité et de diabète y sont 6 fois moins élevées que chez le groupe américanisé malgré une similitude génétique.

Pendant des décennies, le diabète a surtout touché les pays occidentaux développés alors que les taux restaient très bas dans les pays ruraux comme la Chine, le Pérou ou la Roumanie. Le même phénomène se répète partout dans le monde chaque fois que des populations perdent le contact avec la terre, abandonnent un mode de vie traditionnel (cultures potagères, élevage, chasse, pêche, cueillettes, etc.) pour une alimentation moderne et une vie citadine.