

## Diabète de type 2 : le sucre n'est pas tout



**S'occuper de son diabète, c'est aussi prendre soin de son cœur, de ses yeux, de ses reins, de ses pieds, etc.**

● À la longue, le diabète s'attaque aux artères (vaisseaux sanguins qui apportent le sang aux organes). Il favorise ainsi la survenue d'infarctus du myocarde (attaque cardiaque), d'accident vasculaire cérébral, d'artérite des membres, pouvant conduire à l'amputation, de baisse importante de la vision, de mauvais fonctionnement des reins pouvant conduire à la dialyse, de troubles de l'érection chez l'homme.

● Il peut aussi atteindre les nerfs des jambes, provoquant des douleurs, et il augmente les risques d'infection.

### Prévention pour le cœur et les vaisseaux

● Pour diminuer les risques d'atteinte du cœur, des vaisseaux sanguins, des reins ou des yeux liés au diabète, il est essentiel de ne pas fumer, de maintenir une bonne activité physique, et de viser une pression artérielle suffisamment basse (inférieure ou égale à 14/8).

● Il est aussi préférable d'adopter une alimentation méditerranéenne et de faire baisser, si nécessaire, le "mauvais" cholestérol (LDL-cholestérol) à l'aide d'un médicament de la famille des "statines".

● Chez les diabétiques sans maladie cardiovasculaire, il n'est pas démontré qu'il soit utile de prendre de l'aspirine à petite dose.

● Il est habituellement recommandé de faire pratiquer chaque année un examen du cœur et des vaisseaux par le médecin, et un électrocardiogramme.

### Faire attention à ses yeux, aux infections, à ses pieds

● Un examen de la rétine de l'œil est utile peu après le diagnostic, puis au moins tous les deux ans. Son but est de déterminer le moment où un traitement par laser est utile, avant que la vision ne baisse de manière irréversible.

● Il est important de consulter en cas de fièvre ou d'infection. La vaccination contre la grippe semble diminuer les cas graves chez les diabétiques.

● Il est recommandé de faire examiner ses pieds au moins une fois par an. Il s'agit en particulier de vérifier avec un petit fil de nylon que la sensibilité de la plante des pieds est conservée.

● Lorsque les nerfs qui vont aux pieds ne sentent plus la douleur, on peut se blesser sans s'en rendre compte. Les plaies des pieds peuvent alors s'infecter et devenir graves. Lorsque le risque est important, mieux vaut choisir des chaussures

confortables, examiner quotidiennement ses pieds et consulter dans les 24 heures en cas de blessure.

● Les troubles de l'érection peuvent parfois être traités par médicaments.

### Prises de sang régulières

● On vérifie le taux de sucre dans le sang (glycémie) en dosant l'hémoglobine glyquée (HbA1c). Mesurée en pourcentage, elle reflète la glycémie moyenne sur les deux à trois mois précédents. En général, l'objectif est un résultat entre 7 % et 7,5 %, sans chercher à descendre en dessous.

● Des examens de laboratoire tous les ans ou tous les deux ans vérifient aussi le cholestérol et les graisses (lipides) du sang, ainsi que le fonctionnement du rein (dosage de la créatinine).

● Bien s'occuper de son diabète, c'est donc bien plus que prendre régulièrement quelques médicaments pour faire baisser la glycémie.

©Prescrire - décembre 2013

#### Sources :

- "Diabète de type 2, en bref" Idées-Forces Prescrire mises à jour octobre 2013 : 4 pages.
- "4-1. Patients diabétiques" *Rev Prescrire* 2013 ; **33** (362 suppl. interactions médicamenteuses).
- "22-5. Patients ayant une insuffisance de la fonction érectile" *Rev Prescrire* 2013 ; **33** (362 suppl. interactions médicamenteuses).
- "Suivre les diabétiques de type 2" *Rev Prescrire* 2001 ; **21** (217) : 360-371 + (219) : II de couv.