

Prédire et prévenir le diabète de type 2

La mise en place de mesures modifiant le mode de vie (régime et exercice) ou d'interventions médicamenteuses permettent de prévenir ou retarder l'apparition d'un diabète de type 2 chez des sujets prédisposés en surpoids avec une élévation modérée de la glycémie après la prise de glucose (sucre) qu'on appelle l'intolérance au glucose. La présence de cette intolérance augmente le risque de présenter une maladie cardiovasculaire (angine de poitrine, infarctus).

L'intolérance au glucose est caractérisée par une glycémie (sucre dans le sang) à jeun normale et une glycémie 2 heures après une charge de 75 grammes de glucose comprise entre 7,8 et 11,1 mmol/l (1,4 et 2 g/l).

Ce test est rarement pratiqué et cette anomalie de la glycémie est totalement asymptomatique. La présence des facteurs suivants doit alerter, certains peuvent et doivent être corrigés :

- Une glycémie à jeun modérément élevée : 6,1 à 6,9 mmol/l (1,1 à 1,25 g/l).
- La présence d'autre(s) cas de diabète de type 2 dans la famille.
- La présence d'un surpoids ou d'une obésité surtout s'il est localisé au niveau de l'abdomen.
- Certaines origines ethniques.
- Le poids à la naissance : un poids de naissance élevé est associé à une augmentation du risque de diabète à l'âge adulte.
- Certaines habitudes alimentaires : consommation importante de corps gras de viande, faible de fibres.
- L'absence d'exercice physique régulier.
- Un taux de triglycérides élevé (graisse dans le sang).
- Un tabagisme
- La présence d'une hypertension artérielle.

L'association d'un ou plusieurs de ces facteurs devrait conduire à dépister une hyperglycémie asymptomatique et après une consultation médicale conseiller certaines mesures qui comporteront souvent :

- - un régime individualisé permettant de perdre du poids
- - des conseils d'activité physique régulière (150 minutes de marche rapide par semaine).

Ces deux mesures ont montré qu'elles étaient très efficaces pour prévenir l'apparition d'un diabète.

L'arrêt du tabagisme ainsi que le contrôle d'une éventuelle hypertension artérielle ou d'une élévation des graisses dans le sang seront aussi souvent conseillés pour réduire le risque de complications cardiovasculaires.