

Diabète Type 2

Épidémiologie

Aspects physiques

Aspects physiologiques

Épidémiologie

- 90% de tous les cas de diabètes
- Environ 1 personne sur 20 est atteinte
- Diabète *gras*
- Facteur de risque majeur pour les maladies cardiovasculaires
- De plus en plus d'enfants sont atteints du diabète de type 2

Facteur de risque

- Antécédents familiaux
- OBÉSITÉ → Accumulation de poids corporel principalement à l'abdomen
- Plus de 45 ans (mais beaucoup plus de jeunes)
- Résistance à l'insuline
- Diabète gestationnel (de grossesse)

Signes et symptômes

- Peu ou pas de symptômes les premières années
- Symptômes de l'hypoglycémie
- Près de 50% des personnes atteintes ignorent leur diagnostic

Symptômes

- Fatigue
- Somnolence
- Soif et faim augmentée
- Vision embrouillée
- Picotements aux doigts et aux pieds
- Manque de sensibilité aux extrémités (mains, pieds)

Complications

- Microvasculaires: dommages aux petits vaisseaux sanguins (un haut niveau de glucose entraîne un épaissement des artères/athérosclérose)
- Macrovasculaires: dommages aux gros vaisseaux sanguins (athérosclérose)
- Neuropathie: atteinte au système nerveux
- Rétinopathie: affection aux yeux

Traitement

- Prévention, éducation (surtout auprès des jeunes)
- Alimentation appropriée
- Médication (insuline, hypoglycémifiants oraux)
- **EXERCICE ET PERTE DE POIDS**

Entraînement

- Ne jamais débuter un entraînement si :
- > 14 à 17 mmol/l
- $< 5,6$ mmol/l
- S'il y a problèmes de vision, éviter les sports réflexes et de concentration
- Les personnes diabétiques doivent vérifier l'état de leurs pieds le soir et il est recommandé de porter des bas blancs lors des entraînements (pour les blessures)

Comportement de santé et qualité de vie

- 75% ne suivent pas le régime alimentaire recommandé de façon régulière
- 58% ne s'administrent pas la bonne dose d'insuline
- 77% testent leur niveau de glucose incorrectement ou interprètent faussement les résultats
- L'INACTIVITÉ PHYSIQUE RESTE UN FACTEUR DE RISQUE MAJEUR DE L'AGGRAVATION DU DIABÈTE

Comparaison :

Diabète Type 1 (génétique)

- Avant 30 ans
- Tout le monde peut être atteint
- Arrêt de production d'insuline
- Évolution: si non traitée, les complications peuvent être mortelles

Diabète Type 2 (gras)

- Après 40 ans (quoi que de plus en plus de jeunes sont atteints)
- 90% des patients ont un surplus de poids
- Résistance et baisse de production d'insuline
- Évolution:Graduelle

Hypoglycémie

- Taux de glucose (sucre) dans le sang est trop bas
- Normal : 4,0mmol/L et 8,0mmol/L
- 3 types courants :
 - Médicamenteuse
 - À jeun et réactive
 - Hypophyse, glande surrénale, pancréas, foie
- Symptômes
 - Relâchement de l'adrénaline (sudation, palpitations, fréquences cardiaques rapides, nausées, picotements, frissons)
 - Faiblesse, fatigue, vertige, somnolence
 - Maux de tête
- Les symptômes peuvent se déclencher soudainement et provoquer une panique pendant quelques minutes.

Hypoglycémie : diagnostic

- **L'Association canadienne du diabète classifie l'hypoglycémie comme suit :**
- **Légère** – apparition de symptômes causés par une libération excessive d'adrénaline. La personne touchée peut se soigner elle-même.
- **Modérée** – manifestation de symptômes provoqués par une libération excessive d'adrénaline et par un apport insuffisant en glucose au cerveau, mais la personne touchée peut se soigner elle-même.
- **Grave** – la personne touchée a besoin de l'aide d'une autre personne. Une perte de conscience peut se produire. Le taux de glucose sanguin est habituellement inférieur à 2,8 mmol/L (50 mg/dL).

Hypoglycémie : Traitement

- La consommation de 15 g de glucides (sucre) soulage habituellement les symptômes d'hypoglycémie en quelques minutes.

Par exemple, 15 g de glucides pourraient se présenter sous forme de :

- 15 g de comprimés de glucose,
- 15 mL (3 c. à t.) ou 3 sachets de sucre de table dissous dans de l'eau,
- 175 mL ($\frac{3}{4}$ tasse) de jus de fruit ou de boisson gazeuse ordinaire,
- 6 bonbons Life Savers® (1 équivaut à 2,5 g de glucides),
- 15 mL (1 c. à s.) de miel.

Hypoglycémie : En résumé

- Les traitements précédents peuvent aider toute personne souffrant d'une légère baisse de sucre.
- Une crise d'hypoglycémie peut également se produire lors d'activités intenses, où il y a grande perte de sucres.
- Les symptômes restent les mêmes.
- C'est pourquoi il est bon de toujours s'hydrater lors d'un exercice physique, et de manger des bons sucres dans la journée, afin de ne pas ressentir de faiblesses, maux de tête ou perte de concentration.
- Des prises de sang, recommandées par le médecin, peuvent être faites afin de poser un diagnostic final.



Bon entraînement !