

Les personnes diabétiques

Outre les facteurs génétiques, des facteurs environnementaux peuvent augmenter le risque d'avoir un diabète. On entend par facteurs environnementaux néfastes ; la sédentarité (diminution du temps accordé au sport) et la large abondance de la nourriture dans notre quotidien (une alimentation mal diversifiée et souvent trop riche en sucres et en graisses). Nous devons alors tous surveiller notre alimentation et nos activités physiques.

La différence entre diabète de type I et de type II

- Le diabète de type I

Il est aussi appelé juvénile diabète, car ils touchent essentiellement les plus jeunes.

Les patients atteints d'un diabète de type I ont moins ou plus d'insuline dans leur sang (l'insuline permet de réduire le taux de sucre dans le sang après une prise alimentaire). Les personnes atteintes d'un diabète de type I doivent donc contrôler leurs apports en sucre. Pour ce faire, elles peuvent suivre un régime adapté et faire de l'exercice. Si cela ne suffit pas, on prescrit à la personne des injections quotidiennes d'insuline

-
Le diabète de type II

Il a aussi pour nom : le diabète de la maturité, car il concerne le plus souvent des adultes, l'âge moyen étant 50 ans et plus.

Les personnes ayant un diabète de type II présentent une insulino-résistance (c'est-à-dire que leur corps ne répond plus à l'insuline, il ne la détecte plus), donc l'insuline n'est plus utilisée par le corps. On retrouve alors de fortes quantités d'insuline dans le corps. Les patients atteints d'un diabète de type II doivent alors réduire leur poids, augmenter leurs activités physiques et modifier et adapter leur régime alimentaire. Si cela ne suffit, on peut également recommander des injections quotidiennes d'insuline.

Une bonne hygiène de vie (bonne alimentation et activités physiques régulières) pourrait empêcher 58%

des diabètes de type II.

Dans les deux types de diabète, il faut contrôler et limiter ces apports en sucre et augmenter la fréquence des activités physiques.

Il existe aussi le diabète gestationnel, qui peut survenir chez la femme enceinte. Il est comparable au diabète de type II car la personne atteinte montre de fortes quantités d'insuline dans le sang de la maman enceinte. L'apparition de ce type de diabète est liée à la présence d'hormones spécifiques à la grossesse. Ce diabète est normalement temporaire et disparaît après la grossesse.