

Les ✌ Vrais et les 📌 Faux

LE DIABÈTE



Vérifiez si vous êtes bien informés.

1 Une alimentation trop sucrée est responsable de la progression du diabète de type 2 depuis 20 ans.

✌ Vrai

Plus l'alimentation est riche en sucres, plus le pancréas doit fabriquer de l'insuline. Il peut en résulter une insensibilité des cellules à l'insuline et un épuisement précoce du pancréas.

📌 Faux

L'alimentation n'est qu'un facteur parmi d'autres car le diabète est une maladie multifactorielle (surcharge pondérale, sédentarité, antécédents familiaux...).

2 Les spécialistes conseillent un dépistage systématique à partir de 40 ans pour les personnes en surcharge pondérale.

✌ Vrai

Le diabète est une maladie multifactorielle, plusieurs facteurs de risques doivent être pris en compte : les antécédents familiaux, l'hypertension, le tour de taille, les antécédents d'hyperglycémie et pour une femme, la naissance d'un enfant de plus de 4 kilos.

3 En cas de diabète, les hyperglycémies au long cours sont responsables de complications.

✌ Vrai

Le glucose sanguin est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme, mais devient toxique lorsque sa quantité est trop importante.

Cette toxicité touche de nombreux organes :

- **Les reins** : 20% des dialysés sont diabétiques, soit 1 personne sur 5.
- **Les yeux** : le diabète est la première cause de cécité acquise.
- **Les pieds** : le diabète est la première cause d'amputation non consécutive à un accident et multiplie le risque de gangrène par 17.
- **Le cœur et les vaisseaux** : le diabétique est exposé 2 à 4 fois plus aux maladies cardio-vasculaires.

4 Lorsque je suis à 0,75 g /l, je suis en hypoglycémie.

 Faux

Les valeurs physiologiques de la glycémie à jeun sont comprises entre 0,8 g/l et 1,10 g/l.

En cas d'hypoglycémie, la valeur est strictement inférieure à 0,60 g/l.

5 En cas d'hypoglycémie, je peux consommer un coca-cola light à la place d'un morceau de sucre.

 Faux

Le coca-cola light ne contient pas de « sucre » (ce qui signifie pas de saccharose), mais des édulcorants.

La consommation de coca-cola light ou de toutes autres boissons «sans sucre», ne permet pas de faire augmenter la glycémie en cas d'hypoglycémie.

On choisira soit du coca-cola « sucré », soit un jus de fruit (raisin ou pomme).

6 L'hémoglobine glyquée peut être influencée par un repas riche en glucides pris la veille de la prise de sang.

 Faux

L'hémoglobine glycosylée ou glyquée reflète le taux moyen de glycémie pendant les 8 à 10 semaines précédentes, donc un repas hyperglycémiant ponctuel n'aura aucune influence sur celle-ci.