

Le prédiabète

prévention

Facteurs de risque prédisposant au diabète de type 2

- ◆ Être âgé(e) de 40 ans et plus;
- ◆ Avoir un parent proche (parent, frère ou soeur) atteint de diabète de type 2;
- ◆ Appartenir à un groupe ethnique à risque élevé, par exemple être d'origine autochtone, latino-américaine, asiatique, sud-asiatique ou africaine;
- ◆ Avoir des antécédents de tolérance au glucose ou de glycémie à jeun anormale;
- ◆ Présenter des signes de complications du diabète, comme des problèmes oculaires, nerveux ou rénaux;
- ◆ Être atteint de maladie cardiaque;
- ◆ Présenter des antécédents de diabète gestationnel;
- ◆ Présenter une tension artérielle élevée;
- ◆ Présenter un taux de cholestérol élevé;
- ◆ Présenter un surpoids, spécialement au niveau de l'abdomen.



Ne serait-ce pas idéal si le corps humain disposait d'un système d'alerte qui nous indiquerait quand un problème de santé va se développer? Le prédiabète est un système d'alerte qui, si on en tient compte, nous donne l'opportunité de modifier notre avenir.

Le prédiabète correspond à un état où les taux de glycémie sont plus élevés que la normale, mais sans être suffisamment élevés pour justifier un diagnostic de diabète de type 2 (c'est-à-dire un taux de glycémie à jeun de 7,0 mmol/L ou plus). Toutes les personnes présentant un prédiabète ne développeront pas un diabète de type 2, mais une bonne proportion d'entre elles le développera.

Il est important de savoir si vous présentez un prédiabète, parce que les recherches ont indiqué que certaines complications à long terme associées au diabète – comme la maladie cardiaque et l'atteinte nerveuse – peuvent commencer à se développer au stade de prédiabète.

Facteurs de risque

Comme le diabète de type 2, le prédiabète peut survenir sans que vous le sachiez et il est donc important de connaître les facteurs de risque que vous présentez et d'envisager des tests de dépistage. Cela est particulièrement vrai si vous présentez un prédiabète dans le cadre d'un « syndrome métabolique », ce qui veut dire que vous présentez également une tension artérielle élevée, des taux élevés de cholestérol des lipoprotéines de basse densité (ou LDL-C, le « mauvais » cholestérol) et de triglycérides, un taux faible de cholestérol des lipoprotéines de haute densité (ou HDL-C, le « bon » cholestérol) et une tendance à présenter une certaine obésité abdominale.

Le risque de développer un diabète de type 2 augmente avec l'âge. C'est pourquoi l'Association canadienne du diabète recommande de vérifier le taux de glycémie à jeun à titre de dépistage pour tout le monde quand on atteint la quarantaine et tous les trois ans par la suite. Si vous présentez des facteurs de risque qui augmentent la probabilité de développer le diabète de type 2, on devrait procéder à ces tests plus fréquemment ou envisager des mesures régulières de dépistage plus tôt.

>



Les bonnes nouvelles

Les travaux de recherche ont indiqué que, si une personne présentant un prédiabète prend certaines mesures pour mieux gérer sa glycémie, elle peut prévenir ou retarder le développement du diabète de type 2. On peut réduire sa glycémie en apportant de simples changements à son mode de vie, comme augmenter son activité physique et adopter un programme de repas sains et faibles en gras.

Une perte de poids même modeste (de 5 à 10 pour cent du poids corporel original) obtenue en adoptant une alimentation saine et un programme d'activité physique régulière peut faire une très grande différence dans l'état de santé et la qualité de vie.

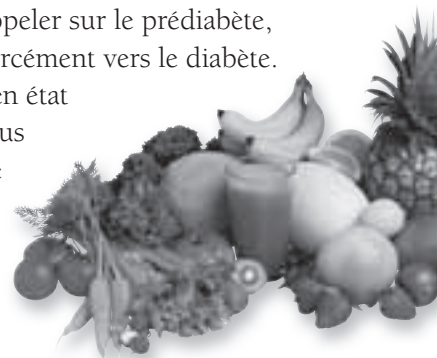
L'efficacité des modifications du mode de vie dans la prévention de l'évolution vers le diabète de type 2 a été établie dans deux études de grande envergure. L'étude finlandaise de prévention du diabète et le « Diabetes Prevention Program » ont montré qu'un programme de repas à faible teneur en calories et apport limité en matières grasses, associé à une activité physique d'intensité modérée pendant au moins 150 minutes par semaine, permettait de réduire de 58 pour cent le nombre de personnes dont l'état prédiabétique évoluait en diabète de

type 2 au cours des quatre années suivantes, même quand la perte de poids restait modeste.

Quand les modifications du mode de vie ne suffisent pas à normaliser la glycémie, on sait qu'au moins deux médicaments sont efficaces pour prévenir le diabète de type 2 chez les personnes présentant une tolérance au glucose anormale ou un prédiabète. Il s'agit de la metformine, qui s'est révélée efficace dans le « Diabetes Prevention Program », et de l'acarbose, qui s'est révélée efficace dans une autre étude, l'étude STOP-NIDDM (sur le diabète sucré non insulino-dépendant).

Comme le prédiabète augmente le risque de maladie cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral, le médecin prescrit parfois un traitement ou offre des conseils sur les facteurs de risque cardiovasculaire, comme le tabagisme, l'hypertension artérielle et la cholestérolémie élevée.

Le fait important à se rappeler sur le prédiabète, c'est qu'il n'évolue pas forcément vers le diabète. Déterminer si vous êtes en état prédiabétique ou non vous permet de modifier votre futur et de bénéficier d'un avenir qui n'inclut pas le diabète de type 2.



À travers le pays, l'Association canadienne du diabète mène la lutte contre le diabète en aidant les gens vivant avec le diabète à vivre des vies saines, pendant que nous avançons la recherche d'un remède. Notre réseau communautaire de partenaires nous aide à offrir de l'éducation et des services aux gens qui vivent avec le diabète, défendre notre cause, soutenir la recherche vers un remède, et traduire la recherche en outils pratiques.