

Rédaction le 11 mars 2020.

Dernière mise à jour le 11 mars 2020

Lien vers l'article:

<https://infosante.be/guides/diabete-de-type-2>



## Qu'est-ce que c'est ?

Le diabète est une maladie chronique qui se caractérise par des taux de sucre (glucose) élevés dans le sang, ce que l'on appelle une hyperglycémie. Le diabète peut entraîner un grand nombre de complications aiguës et chroniques (entre autres une [atteinte des yeux](#), des [reins](#) et des [nerfs](#)). Il s'accompagne également d'un risque cardiovasculaire plus élevé.

L'insuline est l'hormone qui règle le taux de sucre dans le sang (glycémie). Normalement, l'insuline fait en sorte que les cellules puisent suffisamment de sucre dans le sang. Dans le diabète de type 2, l'organisme produit encore de l'insuline, mais en quantités insuffisantes. De plus, les cellules deviennent moins sensibles aux effets de l'insuline. De ce fait, elles « consomment » moins de sucre et il en reste trop dans le sang.

L'hérédité joue un rôle dans la maladie, mais l'excès de poids et le manque d'activité physique augmentent aussi le risque de la développer. Jusqu'à 80 % des personnes atteintes de diabète de type 2 sont en excès de poids. Les principales mesures consistent donc à adopter une alimentation saine et à faire beaucoup d'exercice.

## Quelle est sa fréquence ?

Selon les estimations, environ 8 adultes sur 100 dans la population belge souffrent de diabète (type 1 et type 2 confondus). On pense que ce chiffre va grimper à presque 10 sur 100 d'ici 2030. C'est le diabète de type 2 qui est le principal responsable de la hausse des chiffres du diabète.

Chaque année, on compte en Belgique 23 500 nouveaux cas de diabète de type 2. On estime qu'un diabétique sur 3 ignore qu'il a la maladie et ne reçoit, par conséquent, aucun traitement. En plus de cela, entre 6 et 7 adultes sur 100 se trouvent dans ce que l'on appelle la « zone grise », c'est-à-dire qu'ils risquent de développer un diabète à court terme. Au total, notre pays compte 1 million de personnes souffrant de diabète ou présentant un risque accru de développer la maladie.

## Comment le reconnaître ?

Contrairement au diabète de type 1, le diabète de type 2 provoque peu de symptômes, voire aucun. On peut vivre des années avec la maladie sans le savoir. Souvent, le diagnostic est posé plutôt par hasard, par exemple à l'occasion d'un examen de routine ou d'une complication telle qu'une plaie au pied qui guérit mal. Les infections du pénis ou du vagin peuvent être un premier signe de la maladie. Les symptômes plus reconnaissables, comme la soif, le fait de devoir uriner souvent et la fatigue, apparaissent plus tardivement dans la maladie.

Les personnes suivantes courent un risque plus important que les autres de développer un diabète :

- les personnes qui ont déjà eu une glycémie élevée par le passé, par exemple pendant une grossesse ;
- les personnes qui utilisent certains médicaments (par exemple des corticoïdes) pendant une longue période ;
- les personnes âgées de plus de 45 ans qui ont un parent au premier degré diabétique ;
- les personnes âgées de plus de 45 ans qui souffrent de ce que l'on appelle un [syndrome métabolique](#), c.-à-d. une association d'élévation du taux de sucre dans le sang (hyperglycémie), d'excès de poids, de tension artérielle élevée (hypertension) et d'élévation du taux de graisse dans le sang (hyperlipidémie) ;
- toutes les personnes âgées de plus de 65 ans.

En cas de suspicion de diabète, consultez un médecin. Si vous faites partie d'un groupe à risque, une mesure de la glycémie à jeun sera peut-être recommandée, que vous ayez ou non des symptômes (examen de dépistage).

## Comment le diagnostic est-il posé ?

Le taux de sucre dans le sang (glycémie) est mesurée sur un échantillon de sang prélevé à jeun. Être à jeun signifie que vous n'avez plus rien mangé depuis au moins 8 heures. Une valeur inférieure à 100 mg/dl est normale, une valeur comprise entre 100 et 125 mg/dl est perturbée et une valeur supérieure ou

égale à 126 mg/dl peut indiquer un diabète. Le diagnostic est toujours confirmé par une deuxième mesure de contrôle à jeun. Une glycémie supérieure à 126 mg/dl chez une personne non à jeun sera contrôlée à jeun. Une valeur au-delà de 200 mg/dl associée aux symptômes classiques d'hyperglycémie (soif excessive, uriner souvent) pointe directement en direction d'un diabète.

Pour évaluer la sensibilité des cellules à l'insuline, on peut réaliser un test de tolérance au glucose (ou hyperglycémie provoquée par voie orale). Pour ce faire, on mesure d'abord la glycémie à jeun. Puis la personne doit boire 75 g de glucose pur en solution. Après 2 heures, on lui fait une nouvelle prise de sang. Une valeur comprise entre 125 et 200 mg/dl indique une tolérance anormale ; une valeur supérieure à 200 mg/dl, un diabète.

En parallèle, le médecin évaluera aussi le [risque cardiovasculaire](#).

## Que pouvez-vous faire ?

L'adoption d'un [mode de vie sain](#) est cruciale.

## Alimentation

Une alimentation équilibrée est primordiale en vue de maintenir la plus grande stabilité possible au niveau du poids et de la glycémie, et d'éviter les complications dues aux pics de glycémie. Les conseils d'un diététicien ou d'un médecin nutritionniste ont toute leur importance. Si vous bénéficiez d'un trajet de soins « diabète », vous avez d'ailleurs le droit de consulter gratuitement un diététicien.

Prenez de préférence vos repas à heures fixes et à intervalles réguliers. Essayez de manger plus ou moins les mêmes quantités de nourriture. Consommez de préférence des aliments contenant des glucides à faible index glycémique. L'index glycémique désigne la vitesse à laquelle les glucides sont digérés dans l'intestin et absorbés dans le sang sous la forme de glucose. Le sucre (confiture, friandises, miel, ...) a ainsi un index glycémique élevé, il y est absorbé plus vite que le pain ou les pommes de terre.

## Activité physique

L'activité physique a de nombreux effets positifs sur le diabète. Elle contribue à stabiliser la glycémie, à améliorer la sensibilité des cellules aux effets de l'insuline, à maintenir les graisses dans le sang sous contrôle, à améliorer la fonction du cœur et des poumons, à maîtriser le poids et à améliorer la force

musculaire.

Bougez 150 minutes par semaine, en répartissant vos activités sur au moins 3 jours. Privilégiez les sports d'endurance, comme la marche, la natation, le vélo ou le jogging. Vous pouvez vous faire accompagner par un coach du programme Sport sur ordonnance. Parfois, un programme spécifique d'exercice et/ou de rééducation établi par un kinésithérapeute peut être indiqué.

## **Tabac et alcool**

Il est important d'arrêter de fumer, car le tabac augmente considérablement le risque cardiovasculaire. Votre médecin ou un tabacologue peut vous y aider.

En ce qui concerne la consommation d'alcool, le maximum recommandé est de 10 unités standard par semaine, pour les hommes et pour les femmes. L'alcool contient beaucoup de calories. Donc, moins vous buvez, mieux c'est.

## **Poids**

La plupart des personnes atteintes de diabète de type 2 sont en excès de poids. Un diététicien ou un médecin nutritionniste peut vous aider à adapter votre régime alimentaire. La pratique d'une activité physique suffisante peut aussi vous aider à perdre du poids.

En dernier recours, une chirurgie de l'obésité (chirurgie bariatrique (intervention au niveau du tube digestif)) peut être envisagée chez les personnes diabétiques qui ont un IMC supérieure à 35. Surtout si le diabète ou les complications associées sont difficiles à maîtriser au moyen des conseils d'adaptation du mode de vie et des médicaments.

## **Que peut faire votre médecin ?**

Dans la prise en charge du diabète de type 2, on commence généralement par une adaptation du mode de vie (alimentation et activité physique). Si ces mesures ne sont pas suffisantes, le médecin prescrira des médicaments. Si ceux-ci ne suffisent plus non plus pour maîtriser la glycémie, on passera aux injections d'insuline.

## **Médicaments**

Il existe [différents médicaments](#) pour traiter un diabète de type 2 :

- Les **antidiabétiques oraux** sont des médicaments qui abaissent la glycémie. Ils stimulent le pancréas à sécréter de l'insuline ou améliorent la sensibilité des cellules à l'insuline. Il en existe différents types, qui peuvent éventuellement être combinés pour obtenir un effet plus puissant. Parmi les antidiabétiques oraux, la metformine est le premier choix.
- Les **incrétinomimétiques** sont des antidiabétiques qui agissent comme les incrétines, des hormones sécrétées par l'intestin au moment du passage des aliments. Elles stimulent la production d'insuline par le pancréas et diminuent la sensation de faim. Elles sont disponibles en comprimés ou en injections.
- **L'insuline** : il existe différents types d'insuline, on les classe selon leur durée d'action. L'insuline à courte durée d'action commence à agir en 5 à 15 minutes, atteint un pic après 1 heure et continue à agir pendant 2 à 5 heures. L'insuline à longue durée d'action atteint un pic après 2 heures environ et peut agir jusqu'à 24 heures. Il existe aussi des formes mixtes, qui combinent un effet rapide et un effet prolongé.

L'insuline est administrée par injections sous la peau (injections sous-cutanées), à l'aide d'un stylo à insuline ou d'une pompe à insuline. Il est extrêmement important d'utiliser ces dispositifs correctement. Pour plus d'informations sur ce sujet, vous pouvez lire la [Fiche Info Santé sur le traitement par insuline](#).

Rédaction le 11 mars 2020.

Dernière mise à jour le 11 mars 2020

Lien vers l'article:

<https://infosante.be/guides/diabete-de-type-2>



## Liens Utiles

- Alcool, le point sur votre consommation  
<https://stopouencore.be/alcool.php>
- Trouver un·e médecin nutritionniste  
<http://www.sbmh.org/membres/>
- Tabacologues  
<https://repertoire.fares.be>
- Arrêter de fumer. C'est possible  
<https://www.tabacstop.be/>
- Trajets de soins « diabète de type 2 » et « insuffisance rénale chronique »  
<https://www.inami.fgov.be/fr/themes/qualite-des-soins/trajets-de-soins>
- Metformine  
<https://www.cbip.be/fr/chapters/6?frag=4317>
- Insuline  
<https://www.cbip.be/fr/chapters/6?frag=4176>
- Diabète : les clés pour se soigner, ici  
[https://reseau-solidaris-liege.be/wp-content/uploads/2019/03/Brochure\\_Diabete\\_2018\\_Liege\\_Telechargeable-2.pdf](https://reseau-solidaris-liege.be/wp-content/uploads/2019/03/Brochure_Diabete_2018_Liege_Telechargeable-2.pdf)
- Du sport sur ordonnance  
[http://mb.questionsante.be/Du-sport-sur-ordonnance?id\\_mot=15#](http://mb.questionsante.be/Du-sport-sur-ordonnance?id_mot=15#)
- Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF®)  
<https://repertoire.fares.be/caf>
- Pompe à insuline pour contrôler le diabète  
<https://www.chumontreal.qc.ca/fiches-sante/pompe-insuline-pour-controler-diabete>
- Trouver un·e diététicien·ne agréé·e  
<https://updlf-asbl.be/>
- Activité physique  
<http://mb.questionsante.be/Activite-physique-dernieres-recommandations-OMS-et-etat-de-la-situation-en>
- Diabète : des applications mobiles  
<https://mhealthbelgium.be/fr/toutes-les-apps>
- Services de Santé Mentale  
<https://pro.guidesocial.be/associations/>
- Aide alcool

<https://aide-alcool.be/>

- Incrétinomimétiques  
<https://www.cbip.be/fr/chapters/6?frag=4440>
- Nutri-Score  
<https://www.health.belgium.be/fr/le-nutri-score>

## Sources

- Guide de pratique clinique belge  
<https://ebpnet.be/fr/ebsources/384?searchTerm=ebm0020b>