

Lien vers l'article:

[https://infosante.be/guides/
diabete-de-type-1](https://infosante.be/guides/diabete-de-type-1)



Diabète de type 1

Le diabète de type 1, qu'est-ce que c'est ?

Le diabète de type 1 est un **diabète sucré** (diabète mellitus).

Dans le diabète de type 1, **les cellules du pancréas qui fabriquent l'insuline sont détruites**.

Le plus souvent, ces cellules sont détruites parce que le système de défense du corps (système immunitaire) produit des anticorps qui détruisent ces cellules. On parle alors de **maladie auto-immune**.

Des changements au niveau du matériel génétique favorisent le diabète de type 1. On parle de **prédisposition génétique**.

Comme les personnes d'une même famille ont en partie le même matériel génétique, cela explique qu'on a plus de risque de développer un diabète de type 1 si une personne de la famille a un diabète de type 1.

La destruction des cellules se fait progressivement. Au bout de plusieurs mois ou de plusieurs années, quand la majorité des cellules sont détruites, il n'y a alors **plus assez d'insuline**. Dès lors, **la quantité de glucose dans le sang (glycémie) augmente**. Et du glucose se retrouve dans les urines.

Si vous voulez en savoir plus sur la digestion des sucres, le glucose, l'insuline, la glycémie, l'hémoglobine glycosylée (hémoglobine glyquée, HbA1c), le prédiabète et le diabète en général, nous vous proposons de lire la Fiche Info Santé [Diabète](#).

Chez qui à quelle fréquence ?

En Belgique, en 2023 et 2024, environ 70 adultes sur 1000 ont un diabète. Sur ces 70 adultes, 7 ont un diabète de type 1. Le diabète de type 1 est donc plus rare que le [diabète de type 2](#).

Un diabète de type 1 peut se manifester à n'importe quel âge, mais il commence généralement plus tôt qu'un diabète de type 2. C'est généralement vers l'âge de **10 à 14 ans** que le diagnostic est posé.

Comment reconnaître le diabète de type 1 ?

Le diabète de type 1 se présente généralement par les signes (symptômes) suivants :

- uriner plus que normalement ([polyurie](#)) ;
- uriner pendant la nuit ou perdre des urines pendant la nuit (énurésie) ;
- boire plus que normalement (polydipsie) ;
- perdre du poids ;
- être fort fatigué·e ;
- voir trouble.

En plus, surtout chez une personne adulte, il peut y avoir des signes de cétose (ou acido-cétose). Les symptômes de cétose sont :

- des nausées ;
- des vomissements ;
- avoir mal au ventre ;
- avoir des difficultés à rester éveillé·e (sommolence) ;
- de la confusion ;
- une respiration rapide ;
- le cœur qui bat vite (tachycardie).

Comment est posé le diagnostic de diabète de type 1 ?

Ce sont les **résultats d'une prise de sang** qui permettent de poser le diagnostic. Le plus souvent, il faut répéter la prise de sang pour s'assurer du diagnostic. Votre médecin peut aussi demander un peu d'urine.

Avant de demander une prise de sang, votre médecin peut vous poser des questions. Il ou elle peut aussi proposer de vous examiner.

Lorsque le diabète de type 1 se manifeste pour la première fois à l'âge adulte. On parle alors de diabète LADA pour, en anglais, *Latent Auto Immune Diabetes in Adults*.

Nous vous proposons de lire la fiche [Diabète](#) pour avoir plus d'informations sur comment est posé le diagnostic de diabète.

Que pouvez-vous faire ?

Si vous avez un diabète de type 1 ou si votre enfant a un diabète de type 1, il est important de :

- bien **comprendre** la maladie et le traitement ;
- suivre un traitement à base **d'insuline** ;
- **mesurer la glycémie** plusieurs fois par jour ;
- connaître les **signes [d'hypoglycémie](#) et [d'hyperglycémie](#)** et réagir vite ;
- avoir une **alimentation saine et équilibrée** ;
- faire de **l'activité physique** régulièrement ;
- **ne pas fumer** ;
- en cas de maladie, **adapter** le suivi, l'insuline et l'alimentation ;
- **consulter régulièrement** les professionnel·les de la santé ;
- **informer** l'école et les personnes qui accompagnent l'enfant pendant ses activités extra-scolaires.

Bien comprendre la maladie et le traitement

Le diabète de type 1 dure toute la vie, il est donc important de **bien comprendre la maladie et le traitement** à base d'insuline.

Posez donc bien toutes vos questions aux professionnel·les de la santé qui vous accompagnent.

Au début, cela peut être compliqué à comprendre et à gérer. Mais ensuite, quand on connaît bien la maladie et le fonctionnement du corps, c'est plus facile.

Suivre un traitement à base d'insuline (insulinothérapie)

L'insuline est le traitement du diabète de type 1. C'est une insuline fabriquée en laboratoire. Elle ressemble très fort à l'insuline produite naturellement par le pancréas, et elle joue le même rôle.

Dans la Fiche Info Santé [Traitement par insuline \(insulinothérapie\)](#), nous vous informons sur :

- les différentes préparations d'insuline ;
- comment utiliser l'insuline, par exemple les techniques d'injection ;
- comment conserver l'insuline ;
- les effets indésirables possibles de l'insulinothérapie ;
- comment les professionnel·les de la santé peuvent vous aider à trouver l'insulinothérapie qui vous convient le mieux et qui stabilise le mieux votre diabète.

Si vous voulez en savoir plus sur la digestion des sucres, le glucose et le rôle de l'insuline, nous vous proposons de lire la Fiche Info Santé [Diabète](#).

Mesurer la glycémie plusieurs fois par jour

Si vous êtes une personne adulte et que vous vivez avec un diabète de type 1, vous pouvez bénéficier d'une « Convention diabète ». Pour les personnes de moins de 18 ans, il existe un « Programme d'autogestion pour enfants et adolescents dans un centre spécialisé ».

Cela permet d'avoir du matériel pour contrôler régulièrement la glycémie :

- un lecteur de glycémie (glucomètre), des lancettes, des porte-lancettes (autopiqueurs) ou des tiges :
 - Il existe plusieurs types de glucomètres.
 - La mesure se fait toujours via une goutte de sang qui apparaît après avoir piqué le bout d'un doigt.



OlenaMykhaylova

Autopiqueur



OlenaMykhaylova

Mesure de la glycémie avec une tige et un glucomètre

- ou un capteur qui mesure le taux de sucre sous la peau du bras ou du ventre et qui envoie le résultat sur un appareil de lecture, un smartphone ou une montre connectée :

- Le système peut donner une alerte en cas d'hypoglycémie ou d'hyperglycémie.



Halfpoint

Mesure de la glycémie par capteur

Mesurer et connaître la glycémie plusieurs fois par jour permet d'adapter l'alimentation, l'activité physique et l'insuline.

Les professionnel·les de la santé vous expliquent :

- comment utiliser le matériel et adapter l'insuline,
- combien de fois par jour vous devez mesurer votre glycémie.

Connaître les signes d'hypoglycémie et d'hyperglycémie et réagir vite

Pour connaître les **signes d'hypoglycémie et d'hyperglycémie** et ce qu'il faut faire en cas d'hypoglycémie ou d'hyperglycémie, nous vous proposons de lire les Fiche Info Santé :

- [Diabète : trop peu de sucre dans le sang \(hypoglycémie\)](#) ;
- [Diabète : trop de sucre dans le sang \(hyperglycémie\)](#).

Une alimentation saine et équilibrée

Une alimentation **saine et équilibrée** est importante.

Un ou une diététicien·ne donne des conseils pour adapter l'alimentation à chaque situation, aux préférences alimentaires, aux activités physiques ou sportives et à la façon avec laquelle le corps réagit.

Pour les personnes qui ont un diabète de type de 1, voici quelques conseils particulièrement importants :

- Manger régulièrement.
- Bien connaître les aliments qui contiennent des sucres (glucides).
- Compter la quantité de glucides qu'on va manger ou boire pour adapter l'insuline.

Un ou une diététicien·ne peut vous donner des conseils adaptés à votre situation et à vos préférences alimentaires.

Un poids santé

Si vous êtes en surpoids, perdre du poids peut faire diminuer la glycémie, les graisses dans le sang et la tension artérielle.

Si vous souhaitez perdre du poids, **un ou une diététicien·ne** peut vous conseiller. **Un ou une kiné** peut aussi vous donner des conseils pour pratiquer une activité physique adaptée à votre situation et à vos préférences. Votre médecin peut aussi vous prescrire de l'activité physique.

Une activité physique régulière

Avoir une activité physique régulière a de nombreux bénéfices sur la santé. L'activité physique utilise le glucose et permet donc de diminuer la glycémie.

Une activité physique peut aussi aider à garder un poids santé, à se sentir plus heureux ou heureuse et plus décontracté·e.

Avec un diabète de type 1, on peut avoir une activité physique régulière et faire du sport. Pour une personne adulte, marcher 30 minutes chaque jour peut être déjà suffisant. Les enfants peuvent faire comme les autres enfants du même âge.

Il faut cependant adapter l'alimentation et l'insuline.

L'activité physique augmente la sensibilité des cellules à l'insuline. C'est important, surtout pour les personnes qui, en plus du diabète de type 1, ont aussi une résistance à l'insuline.

Un ou une kiné peut donner des conseils pour pratiquer une activité physique adaptée.

Votre médecin peut prescrire de l'activité physique. Des professionnel·les conseillent et aident alors à pratiquer une activité physique adaptée à chaque personne.

Ne pas fumer

Si vous fumez, il est important d'arrêter de fumer. En effet, fumer, comme le diabète, attaque les artères et augmente le risque d'avoir un problème au cœur ou aux artères.

Arrêter de fumer a de nombreux avantages. Nous vous proposons de lire notre Fiche Info Santé [Arrêter de fumer](#). Vous y trouverez des conseils sur ce que vous pouvez faire pour arrêter de fumer et sur ce que les professionnel·les de la santé peuvent faire pour vous aider.

En cas de maladie, adapter le suivi, l'insuline et l'alimentation

En cas de maladie, par exemple une [grippe](#) ou une [infection urinaire](#), le risque d'hyperglycémie est plus important. Il est donc important de :

- mesurer la glycémie plus souvent ;
- mesurer les cétones dans le sang ou dans les urines ;
- adapter l'insuline ;
- adapter l'alimentation et les boissons.

Un suivi de santé régulier

Avec un diabète de type 1, il est encore plus important de bien traiter certains problèmes de santé et de faire régulièrement des contrôles de votre santé. Ainsi, il est important de :

- consulter régulièrement votre médecin généraliste ;
- consulter votre médecin spécialiste du diabète (endocrinologue-diabétologue) ;
- prendre régulièrement les médicaments prescrits par vos médecins ;
- consulter votre dentiste, par exemple 1 fois par an ;
- consulter un ou une spécialiste des yeux (ophtalmologue) 1 fois par an ;
- se faire vacciner contre la [grippe](#) et peut-être [contre le pneumocoque](#).

Si vous avez trop de tension ([hypertension artérielle](#)), suivez bien les conseils de votre médecin et prenez bien votre traitement pour diminuer votre tension artérielle.

Si vous avez [trop de graisses dans le sang \(cholestérol ou triglycérides\)](#), suivez bien les conseils alimentaires pour diminuer les graisses dans le sang.

Si vous avez un problème aux pieds, consultez un ou une spécialiste des pieds (podologue).

Si vous avez régulièrement des problèmes digestifs comme de la diarrhée, des ballonnements, un [inconfort](#) ou des douleurs au ventre, consultez votre médecin. En effet, la [maladie cœliaque](#) est plus fréquente chez les personnes qui vivent avec un diabète de type 1.

Si vous souhaitez être enceinte, parlez-en à votre médecin. En effet, il est important que votre diabète soit bien équilibré avant d'être enceinte.

Que peuvent faire les professionnel·les de la santé ?

Généralement, si votre médecin pense que vous avez peut-être un diabète de type 1, il prend rapidement contact avec l'hôpital. Le but est de pouvoir rapidement vous proposer un traitement et un suivi adapté à votre situation. **Le début du traitement et de l'accompagnement se passe donc généralement à l'hôpital, avec une équipe spécialisée.**

Médecin généraliste, diététicien·ne, kiné, infirmier ou infirmière, podologue, pharmacien·ne, médecin spécialiste du diabète, ophtalmologue, par exemple, sont les professionnel·les de la santé qui vous conseillent et vous accompagnent.

Votre médecin généraliste discute avec vous du suivi nécessaire et vous propose les aides dont vous avez besoin.

Programme d'autogestion du diabète dans un centre spécialisé (Convention Diabète)

En cas de diabète de type 1, votre médecin généraliste vous oriente vers un centre spécialisé. Il existe des centres spécialisés pour les adultes et pour les jeunes de moins de 18 ans. Ces centres proposent un « Programme d'autogestion du diabète » via une « Convention Diabète ». Ces centres spécialisés ont en effet passé une « Convention » avec l'INAMI.

Dans ces centres, des professionnel·les de la santé spécialisé·es en diabète conseillent et accompagnent les personnes pour leur permettre de bien gérer leur diabète par elles-mêmes (autogestion du diabète).

Dans ces centres, vous apprenez à :

- avoir une alimentation adaptée ;
- utiliser le matériel pour mesurer la glycémie ;
- adapter l'insuline en fonction des résultats de glycémie ;
- injecter de l'insuline.

Dans ces centres, vous recevez du matériel pour contrôler la glycémie :

- un porte-lancette (autopiqueur), des lancettes, des tiges et un lecteur de glycémie (glucomètre) pour mesurer la glycémie en piquant le bout du doigt ;
- ou un capteur à mettre sur la peau et un appareil de lecture ou un transmetteur.

Traitement par insuline

Pour faire diminuer l'hémoglobine glycosylée, votre médecin prescrit de l'insuline.

Dans la Fiche Info Santé [Traitement par insuline \(insulinothérapie\)](#), nous vous informons sur :

- les différentes préparations d'insuline ;
- comment utiliser l'insuline, par exemple les techniques d'injection ;
- comment conserver l'insuline ;
- les effets indésirables possibles de l'insulinothérapie ;
- comment les professionnel·les de la santé peuvent vous aider à trouver l'insulinothérapie qui vous convient le mieux et qui stabilise le mieux votre diabète.

Un suivi régulier

En général, votre médecin vous propose une consultation tous les 3 à 6 mois. Si nécessaire, il ou elle peut vous voir plus souvent. Votre médecin prescrit généralement une analyse de sang pour doser l'hémoglobine glycosylée (HBA1c).

Le but du traitement global est de faire baisser l'hémoglobine glycosylée à **6,5 %** ou plus bas. Cela dépend de chaque personne : de son âge, de son état de santé global, des éventuelles complications du diabète, de ses activités quotidiennes sociales, sportives et professionnelles ou des hypoglycémies éventuelles. Ainsi si vous êtes plus âgé·e, ou que vous avez des problèmes de santé, par exemple des complications de votre diabète, ou que vous faites souvent des hypoglycémies, une HBA1c un peu plus haute peut être un bon choix. Pour les très jeunes enfants aussi.

En fonction des résultats de votre HBA1c, votre médecin vous propose de poursuivre ou d'adapter votre traitement.

1 fois par an, votre médecin vous propose de faire le point plus globalement. Il ou elle vous pose des questions et propose de vous examiner pour :

- savoir comment ça se passe avec le traitement ;

- rechercher des facteurs de [risque cardiovasculaires](#) ;
- rechercher des signes de complications du diabète.

Ainsi, par exemple, votre médecin :

- vous pose des questions sur votre mode de vie : alimentation, activité physique, tabac et alcool ;
- vous demande si vous faites des hypoglycémies ;
- prend votre tension artérielle :
 - En effet, avoir trop de tension (hypertension artérielle) est un risque en plus pour votre cœur et vos artères ;
- examine la peau de vos pieds pour savoir si vous avez un [pied diabétique](#) ;
- passe avec un fin fil sur la plante de votre pied pour vérifier que vous sentez bien. Il ou elle teste aussi vos réflexes pour rechercher une [neuropathie diabétique](#) ;
- vous pèse et calcul votre Indice de Masse Corporelle (IMC ou, en anglais, *BM*) ;

Votre médecin prescrit généralement :

- une analyse de sang pour doser l'hémoglobine glycosylée (HBA1c) et les graisses, et pour vérifier comment fonctionnent vos reins (à la recherche d'une [néphropathie diabétique](#)) et votre thyroïde ;
- une analyse d'urine, également pour vérifier comment fonctionnent vos reins (à la recherche d'une [néphropathie diabétique](#)).

Votre ophtalmologue examine votre rétine 1 fois par an à la recherche d'une [rétinopathie diabétique](#).

Rédaction le 23 octobre 2025.

Dernière mise à jour le 16 septembre 2025

Lien vers l'article:

<https://infosante.be/guides/diabete-de-type-1>



Liens Utiles

- Diabète de type 1
<http://www.mongeneraliste.be/maladies/diabete-de-type-1>
- Trouver un·e diététicien·ne agréé·e
<https://www.lesdieteticiens.be/trouver-un-dieteticien/>
- La pyramide alimentaire
<http://mb.questionsante.be/La-Pyramide-Alimentaire-2020-plus-equilibree-et-plus-durable>
- Bouger pour se soigner
<https://www.sport-sur-ordonnance.be/>
- Nutri-Score
<https://www.health.belgium.be/fr/le-nutri-score>
- Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF®)
<https://repertoire.fares.be/caf>
- Activité physique
<http://mb.questionsante.be/La-Pyramide-Alimentaire-2020-plus-equilibree-et-plus-durable>
- Tabacologues
<https://repertoire.fares.be/>
- Une fédération d'associations de patients et de proches
<https://luss.be/associations/>
- Calculer son Indice de Masse Corporelle (IMC)
<https://www.imc.fr/>
- Arrêter de fumer. C'est possible
<https://tabacstop.be/>
- Diabète : intervention des mutuelles pour les enfants et adolescents
<https://www.inami.fgov.be/fr/themes/cout-remboursement/maladies/endocriniennes-metaboliques/Pages/diabete-intervention-couts-suivi-enfants-adolescents-centre-specialise.aspx#.V7LdARHr3ml>
- Diabète : Remboursement des différentes prises en charge
<https://www.inami.fgov.be/fr/themes/soins-de-sante-cout-et-remboursement/maladies/diabete-remboursement-des-differentes-prises-en-charge>
- Diabète : des applications mobiles
<https://mhealthbelgium.be/fr/toutes-les-apps>

Sources

- www.ebpnet.be
<https://ebpnet.be/fr>
- Type 1 diabetes, consulté le 26.05.2025
<https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/25>
- DynaMed. Type 1 Diabetes Mellitus in Children and Adolescents. EBSCO Information Services. Accessed 16 septembre 2025.
<https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/condition/type-1-diabetes-mellitus-in-children-and-adolescents>
https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/condition/type-1-diabetes-mellitus-in-children-and-adolescents#CHIEF_CONCERN_CC_
- Patient leaflets - Diabetes type 1: what is it? (Feb 27, 2023), consulté le 23.06.2025
<https://bestpractice.bmj.com/patient-leaflets/en-gb/html/1184144580728/Diabetes%20type%201%3A%20what%20is%20it%3F>
- Patient leaflets - Diabetes type 1: what treatments work? (Feb 22, 2023), consulté le 23.06.2025
<https://bestpractice.bmj.com/patient-leaflets/en-gb/html/1471872244694/Diabetes%20type%201%3A%20what%20treatments>
- Maladies et affections chroniques - Enquête de santé 2023 - 2024
https://www.sciensano.be/sites/default/files/ma_report_fr_his2023.pdf
- Vaccins antibactériens
<https://www.cbip.be/fr/chapters/13?frag=11528>
- Coeliac disease, consulté le 01.07.2025
<https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/636?q=Coeliac%20disease&c=suggested>