

Santé

Prédiabète :

Le signal d'alarme

En phase de prédiabète, le patient ne présente pas encore les symptômes du diabète, mais bien des valeurs de glycémie élevées. C'est le signal d'alarme qui doit l'inciter à intervenir et à modifier immédiatement son mode de vie. En effet, dès le stade de prédiabète, le patient court des risques graves au niveau de sa santé.



Le prédiabète annonce le diabète de type 2

Le prédiabète signifie que les valeurs glycémiques sont plus hautes que la normale, mais ne sont pas encore suffisamment élevées pour pouvoir parler de diabète. Dans les pays développés, un adulte sur six environ souffrirait de prédiabète. Le prédiabète est une phase transitoire vers le diabète de type 2. Il faut près d'une dizaine d'années aux personnes prédiabétiques pour développer un diabète de type 2.

Dans le cas du diabète de type 2, le corps est insensible à l'action de l'insuline, qui régit la consommation de sucre par les cellules. Dans le cas du diabète de type 1, le pancréas sécrète trop peu d'insuline. Les deux types de diabète peuvent à terme affaiblir fortement l'organisme. Mais dès la phase de prédiabète les patients courent des risques médicaux. C'est ainsi que leur risque de développer une maladie

cardiaque et un accident vasculaire cérébral est une fois et demi plus élevé. Les symptômes sont identiques à ceux du diabète, mais moins évidents : faim et soif augmentées, miction plus fréquente, perte de poids, fatigue.

L'obésité est la principale cause de prédiabète

Les personnes de plus de 45 ans courent un risque plus élevé de prédiabète. Toutefois, la cause la plus importante est le surpoids. Le traitement le plus efficace consiste dès lors en l'adoption d'un mode de vie plus sain permettant d'éviter que le prédiabète ne se développe en diabète. Il est même possible de ramener la glycémie dans le sang à un niveau normal.

Une commission d'experts a récemment dressé une liste de conseils pratiques pour stopper le prédiabète.

Il faut ainsi perdre de 5 à 10 pourcent de votre poids, pratiquer une activité physique au moins cinq jours par semaine pendant une demi heure à une heure et adopter un régime alimentaire pauvre en graisses. Pour baisser la tension artérielle, il faut limiter la consommation d'alcool et l'apport de sel dans votre alimentation.

Si le fait d'adopter un mode de vie plus sain n'entraîne pas une amélioration suffisante, les médicaments peuvent apporter une aide. Mais dans ce cas aussi, il faut un régime alimentaire adapté et une activité physique régulière.

Enfin, les médecins recommandent de ne pas se laisser aveugler par les chiffres. Si l'augmentation de la glycémie dans le sang ne dépasse pas les seuils critiques, elle constitue néanmoins une incitation suffisante pour passer à l'action.

