

# Et si vous étiez diabétique sans le savoir?

**CAMPAGNE** Un diabète de type 2 est rarement diagnostiqué avant l'apparition de complications. Ce mois-ci, un stand de prévention sillonne le canton.

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

Le diabète de type 2 peut se déclarer à l'âge adulte et sans qu'on en ait conscience. «Sa découverte survient souvent par hasard, dans la majorité des cas lors d'un contrôle ou d'analyses chez le médecin généraliste, ou lors d'une hospitalisation pour une pathologie aiguë», explique Alexandra Quarroz, coordinatrice de l'Association valaisanne du diabète. Cette maladie n'est pourtant pas si rare, comme le précise la Dresse Caroline Christen Bühler, spécialiste FMH en médecine interne: «On estime que 4,8% de la population valaisanne souffre de ce diabète sucré, soit environ 16 500 personnes.»

## De quel diabète parle-t-on?

«Le diabète sucré de type 2 est une maladie métabolique chronique», explique la Dresse Christen Bühler. «L'insuline transporte le sucre du sang vers les cellules de l'organisme. Dans le cas d'un diabète de type 2, ces dernières réagissent mal à l'insuline, ce qui entraîne une augmentation du taux de glucose dans le sang. Le pancréas doit produire plus d'insuline que chez une personne en bonne santé et s'épuise avec le temps.»

Cette résistance à l'insuline peut être induite par divers facteurs tels qu'une prédisposition héréditaire, un surpoids ou un manque d'exercice physique. «En outre, il a été prouvé que le tabagisme réduit la sensibilité des cellules de l'organisme à l'insuline et favorise ainsi la résistance», explique la spécialiste. «Malgré le diagnostic de diabète sucré de type 2, il est parfaitement possible de continuer à consommer de l'alcool et des sucreries, mais le facteur décisif est la quantité.»

Les personnes âgées sont plus susceptibles de développer la maladie, «mais du fait du mode de vie actuel (consommation régulière de collations, de plats préparés, de boissons sucrées), de plus en plus de jeunes sont déjà en surpoids et font peu d'exercice. Conséquence: les adolescents et les jeunes adultes sont également de plus en plus nombreux à développer un diabète sucré de type 2.»

L'élévation de la glycémie dans le sang ne provoque pas de symptômes pendant longtemps, c'est pourquoi la maladie passe souvent inaperçue. Lorsque les symptômes apparaissent – une soif accrue, des mictions fréquentes, de la fatigue et des infections dans la zone génitale – la pathologie est déjà bien installée. C'est

**RECOMMANDÉ**

Privilégiez une alimentation équilibrée.

Veillez à faire des exercices physiques réguliers, afin de prévenir le surpoids, facteur de diabète de type 2.

**À ÉVITER**

Renoncez autant que possible aux boissons sucrées, aux jus de fruits et smoothies, aux collations sucrées.

Evitez les fréquents grignotages, qui stimulent constamment la libération d'insuline dans le corps, en préférant deux à trois repas principaux par jour.



**«On estime que 4,8% de la population valaisanne souffre de diabète de type 2, soit environ 16 500 personnes.»**

DRESSE CAROLINE CHRISTEN BÜHLER  
SPECIALISTE FMH  
EN MÉDECINE INTERNE

pourquoi il est recommandé de contrôler régulièrement son taux de glycémie par une prise de sang auprès de son médecin de famille, par exemple.

## Profitez de la campagne de dépistage

En septembre, la campagne Action Diabète vous permet d'en savoir plus sur la maladie. Un stand itinérant d'informations et de prévention sera déployé dans différentes localités valaisannes. La rencontre avec le public débutera à l'occasion du marché de Sion le 3 septembre et se poursuivra tout au long du mois, puisque le stand s'arrêtera aussi à Martigny, Sierre, Collombey, au centre de la SUVA de Sion, à Brigue et à Viège. Les personnes à risque seront invitées à répondre à un questionnaire. «Selon leur résultat, un dépistage par prise de sang capillaire leur sera proposé», explique Alexandra Quarroz. «L'objectif de cette campagne est d'aller à la rencontre des personnes à risque et des

personnes diabétiques pour répondre à leurs préoccupations et de les orienter selon leurs besoins. A titre d'exemple, nous savons que l'une des préoccupations majeures des patients concerne l'aspect financier du traitement, avec la question du remboursement des prestations de soins.»

## Optimiser le suivi du patient

Lorsqu'un diabète de type 2 est diagnostiqué, c'est souvent le médecin de famille qui est en première ligne. Mais le patient sera rapidement pris en charge par différents soignants, comme nous l'explique Alexandra Quarroz: «Le médecin donne les informations de base, instaure le traitement nécessaire, puis souvent interpelle une infirmière en diabétologie et/ou une diététicienne pour compléter le suivi.» Ce dernier repose sur trois piliers qui sont le traitement, l'alimentation et l'hygiène de vie (le mouvement). «Si le patient développe des complications, une prise en charge plus spécifique sera alors nécessaire et le médecin généraliste pourra établir une ordonnance pour des soins podologiques, la confection de supports orthopédiques ou se tourner vers un confrère spécialiste (diabétologue, ophtalmologue, cardiologue, angiologue, néphrologue, centres du pied diabétique, etc.) pour des prestations ciblées.» Pour qu'un diabétique soit correctement suivi sur le long terme, il faut donc que plusieurs spécialistes se coordonnent pour l'accompagner et le porter vers un maximum d'autonomie dans la gestion de sa maladie chronique. C'est pourquoi la campagne du mois de septembre vise aussi à mettre en contact les membres du personnel soignant.

Détail des lieux visités par le stand itinérant et informations complémentaires sur [www.avsd.ch](http://www.avsd.ch)

## ASSOCIATION VALAISANNE DU DIABÈTE

### Une ressource précieuse pour les patients

L'association se tient à la disposition des personnes diabétiques pour répondre à leurs questions en lien avec la maladie, leurs droits en tant que patients, l'utilisation quotidienne du matériel adéquat et entretenir le réseau de professionnels à leur disposition. Une ligne téléphonique est disponible 7/7 jours, de 8 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h 30. Elle est également ouverte aux proches. Tout au long de

l'année des activités sportives et didactiques sont proposées pour chaque profil diabétique (jeune atteint de diabète de type 1 ou senior atteint de diabète de type 2). Cet automne des cours de groupes et un café rencontre seront organisés (renseignements au 027 322 99 72). «Certains patients ont besoin de cette aide psychosociale pour mieux vivre avec leur maladie», conclut Alexandra Quarroz.

au Régent de Crans-Montana. Infos: [www.neurosas.org](http://www.neurosas.org)  
Inscriptions: [bit.ly/futur\\_neurosciences](http://bit.ly/futur_neurosciences)

## EN BREF

### CRANS-MONTANA Sommet sur les neurosciences

Chaque année, la Neuroscience School of Advanced studies (NSAS) accueille des chercheuses et chercheurs pour leur permettre d'échanger avec certains des plus grands noms de la neuroscience (dont, cette année, Susumu Tonegawa, Prix Nobel au MIT), au sujet des thématiques et des enjeux qui animent la recherche dans ce domaine. Pour la première fois cette année, une restitution publique des discussions aura lieu au lendemain du sommet, le jeudi 9 septembre à 18 heures,

## SANTÉ PSY

### Groupe de parole pour enfants

La fondation As'trame propose une nouvelle prestation destinée aux enfants dont l'un des parents est touché par un trouble psychique. Du 1er au 29 septembre, tous les mercredis après-midi, des groupes de parole leur permettent de se rencontrer et d'échanger. La prestation inclut aussi une phase d'accueil avec les parents. Un soutien plus global de la famille peut également être mis en place. Plus d'infos sur [www.astrame.ch/valais.html](http://www.astrame.ch/valais.html)

PARTENARIATS