

On m'a découvert un diabète de type 1

Le site du Docteur Abdoul Karim CHIRARA

Adresse du site : www.docvadis.fr/doc.chirara



Validé par
le Comité Scientifique Endocrinologie

Le diabète de type 1 est une maladie dont le diagnostic, souvent brutal, peut désespérer. Il apparaît le plus souvent chez l'enfant ou l'adolescent, mais peut débuter à l'âge adulte. Comprendre et mieux connaître sa maladie est essentiel pour apprendre à vivre avec le diabète et devenir acteur de sa prise en charge.

Qu'est-ce qu'un diabète de type 1 ?

Le diabète de type 1 est dû à un mauvais fonctionnement du pancréas, qui ne fabrique plus assez, voire plus du tout d'insuline, l'hormone qui équilibre le taux de sucre dans le sang. Conséquence : un taux de sucre à jeun anormalement élevé dans le sang (glycémie supérieure ou égale à 1,26 g/l à jeun, et supérieure à 2 g/l à tout autre moment de la journée). Seules des injections régulières d'insuline peuvent remplacer le manque d'insuline.

Comment devient-on diabétique ?

Le diabète de type 1 est provoqué par la destruction des cellules du pancréas fabriquant l'insuline, d'origine auto-immune (c'est-à-dire par notre propre système de défense). Cette destruction est déclenchée par des facteurs d'environnement encore mal connus (virus, infection, alimentation, stress), sur un terrain génétique favorisant (hérédité). C'est une maladie silencieuse, c'est-

à-dire qu'elle évolue sans qu'on en ressente les symptômes. Ces symptômes (soif, volume urinaire augmenté, amaigrissement, fatigue, etc.) n'apparaissent que lorsque plus de 70 % des cellules du pancréas sont déjà détruites.

Le diabète de type 1 se transmet-il de parent à enfant ?

Le risque de transmission du diabète de type 1 entre parent et enfant existe, mais il est faible (de l'ordre de 5 % si la mère est diabétique, de 3,5 % si c'est le père). Le diabète ne se transmet pas automatiquement, mais on reconnaît une prédisposition familiale favorisant le développement du diabète. Toutefois, bien souvent, on ne retrouve pas de cas de diabète de type 1 dans la famille.

Peut-on guérir de cette maladie ?

Le diabète ne se guérit pas, mais se traite à vie et devra être contrôlé. Le corps ne peut plus produire sa propre insuline, et il faudra donc prendre un traitement à vie pour compenser ce manque d'hormone. En acceptant et en comprenant votre maladie, vous deviendrez acteur de sa prise en charge et, surtout, vous améliorerez votre qualité de vie en limitant l'apparition des complications.

Comment le diabète de type 1 se soigne-t-il ?

L'objectif du traitement est de compenser le déficit en insuline, afin de normaliser la glycémie. Il consiste donc à vous injecter de l'insuline plusieurs fois par jour. Le médecin définira avec vous le traitement le plus adapté. Ce traitement doit s'accompagner d'une alimentation réglée, d'une activité physique et d'une vie saine et sans tabac, comme pour tout individu.

Quelles peuvent être les conséquences du diabète de type 1 ?

Les premières conséquences peuvent être ressenties comme une altération de la qualité de vie (école, sports, activités...).

Un mauvais contrôle du diabète peut affecter la circulation sanguine (petits et gros vaisseaux) et entraîner avec le temps de graves complications au niveau du cœur, des reins, des yeux et des extrémités (pieds).

On vit très bien avec son diabète, car il est possible de limiter les complications avec un « bon équilibre ». La surveillance (taux d'HbA1c) vise donc à équilibrer le diabète et à éviter la survenue d'éventuelles complications.

Peut-on pratiquer un sport lorsqu'on est diabétique ?

Oui. Une activité physique est même recommandée. Par contre, elle nécessite obligatoirement une adaptation du traitement insulinique, une diététique réglée, ainsi qu'une surveillance glycémique particulière, à mettre en place avec le médecin.

Ne restez pas isolé(e), assistez à des séances d'éducation sur le diabète, intégrez un réseau de santé ou une association pour vous aider à mieux comprendre votre maladie et votre traitement.

Bien connaître sa maladie, c'est la meilleure manière de conserver une bonne qualité de vie.