

LE PRÉDIABÈTE



Maccabi

Le meilleur service groupe de santé en Israël

Qu'est ce que le prédiabète

Le prédiabète est défini comme une condition médicale précédant l'apparition du diabète (diabète de type 2):

Les taux de sucre dans le sang - à jeun ou après avoir mangé - ne sont pas normaux, mais ne correspondent pas à la définition du diabète. Des études ont montré que les personnes prédiabétiques courent un risque très élevé de développer un diabète (jusqu'à 10% de risque de développer un diabète en un an et un risque total de 74% de développer un diabète au cours de leur vie).

Trois examens aident à identifier un état de "prédiabète":

1. Glycémie à jeun: une glycémie après un jeûne nocturne de 8 heures (à l'exception de l'eau)
2. Glycémie après avoir mangé: deux heures après le début du repas principal sans manger entre les deux.
3. Valeur de l'hémoglobine glyquée (HbA1C): un test sanguin qui permet de déterminer la concentration de glucose dans le sang, la glycémie, sur trois mois. La valeur normale de ce test chez une personne en bonne santé:

- Glycémie à jeun – 70-100 mg/dl
- Glycémie deux heures après le début d'un repas - jusqu'à 140 mg/dl
- Hémoglobine glyquée - jusqu'à 5.6%

Voici les valeurs d'un test sanguin chez une personne prédiabétique Selon l'American Diabetes Association (ADA):

- Glycémie à jeun 100-125 mg/dl et/ou
- Augmentation excessive de la glycémie après une absorption de sucre (repas ou test médical de provocation). La glycémie deux heures après une charge orale de 75 g de glucose est de 140-199 mg/dl et/ou
- Hémoglobine glyquée (HbA1C) est de 5.7-6.4%

Pourquoi est-il important de dépister le prédiabète

Ce diagnostic permet la réversibilité du prédiabète et pourra retarder ou prévenir le développement du diabète, ainsi que les complications de la maladie.

La connaissance des facteurs de risque et des tests de dépistage pour la population à risque permettent un diagnostic précoce du pré-diabète.

Dans quels cas est il recommandé de faire un test de dépistage pour un diagnostic de pré-diabète?

- **Âge** - plus de 45 ans, sans facteurs de risque.
- **Antécédents familiaux** - parents au premier degré qui souffrent de diabète.
- **Surpoids** - IMC (poids en kg/taille² en m) supérieur à 25.
- **Facteurs de risques supplémentaires** - quel que soit l'âge de la personne, la présence d'au moins un de ces facteurs de risque:
 - Tension artérielle systolique supérieure à 140 mmHg ou millimètres de mercure ou diastolique supérieure à 90 mmHG ou millimètres de mercure.
 - Taux de cholestérol - HDL inférieur à 35 mg / dl
 - Taux de triglycérides sanguins supérieur à 250 mg / dL.
 - Tabagisme - aujourd'hui et jusqu'à 10 ans après la dernière cigarette.
 - Pour les femmes - diabète gestationnel ou la naissance d'un bébé pesant plus de 4 kg.
 - Maladie cardiovasculaire touchant les vaisseaux sanguins.

Si j'ai découvert que mon taux de glycémie correspond à un état pré-diabétique, est ce trop tard?

Pas du tout. Des études montrent qu'un mode de vie sain, comprenant une alimentation équilibrée et une activité physique régulière peut réduire de 40% à 70% le risque de développer un diabète.

Il est temps de changer votre mode de vie - une alimentation saine et de bonnes habitudes alimentaires, une perte de poids, un exercice régulier de 150 minutes par semaine et l'arrêt du tabac. Tous ces éléments peuvent retarder ou même empêcher l'apparition du diabète. Il est temps de prendre les bonnes décisions et de commencer.

Dans certains cas, votre médecin peut suggérer un médicament qui aide à prévenir le diabète.

Contrôles périodiques

- Tests sanguins - HbA1c et taux de lipides dans le sang
- Mesure de la pression artérielle
- Mesure de la taille et du poids (IMC)
- Suivi régulier par une équipe multi-professionnelle



Pourquoi apparaissent le prédiabète et ensuite le diabète?

Le pré-diabète, suivi du diabète, survient généralement suite à la réduction de la captation du glucose au niveau des tissus cibles, en particulier du muscle. La diminution de la sensibilité à l'insuline induit au niveau hépatique une augmentation de la production de glucose.

L'insuline est une hormone sécrétée par le pancréas et sa fonction est de permettre aux cellules du corps d'absorber les sucres du sang. Tout au long de la journée, que ce soit à jeun ou après un repas, le pancréas détecte les changements de glycémie et libère de l'insuline en conséquence, pour permettre aux cellules d'absorber le sucre pour l'apport énergétique dont elles ont besoin. Dans certaines situations (comme l'obésité), la sensibilité des cellules à l'insuline diminue et le pancréas doit produire une quantité croissante d'insuline pour que les cellules absorbent les sucres. Au fil du temps et au fil des ans, les cellules productrices d'insuline du pancréas (cellules bêta) sont endommagées par cette hyperactivité et leur capacité à fournir de l'insuline aux besoins de l'organisme diminue. Cette condition conduit à une augmentation de la glycémie à des niveaux définissant le prédiabète, et plus tard - le diabète.

Maccabi dispose d'une équipe d'experts pour vous aider:

Médecin généraliste

Votre médecin peut vous aider à mieux évaluer le degré de risque et les traitements. Si nécessaire, le médecin pourra vous prescrire des médicaments.

Diététiste-nutritionniste

Une diététiste créera un menu personnalisé qui correspond à votre agenda, votre santé et vos préférences alimentaires. Lors de la consultation, la diététiste présentera toutes les dernières informations sur la façon de traiter le prédiabète et vous donnera des outils conçus spécialement pour vous qui vous aideront à adopter de bonnes habitudes alimentaires au fil du temps.

Un physiothérapeute certifié pour élaborer un programme d'exercice physique

Maccabi a formé des physiothérapeutes qui pourront vous aider à commencer un programme d'activité physique. Ce programme sera personnel et tiendra compte du fait que chacun a des préférences et des capacités différentes en matière d'activité physique.

Infirmière

L'infirmière vous aidera à faire les changements de mode de vie nécessaires, et vous recommandera des groupes de soutien et d'autres façons pour arrêter de fumer, ainsi que des ateliers de Maccabi pour un mode de vie sain.

Régime pré-diabète

La nutrition est un facteur clé pour la prévention du diabète chez les personnes souffrant de prédiabète. Cela est vrai pour les personnes ayant un poids normal et aussi pour les personnes en surpoids. Adopter de bonnes habitudes alimentaires peut vous aider à éviter la transition du prédiabète au diabète.

Comment changer ses habitudes alimentaires?

Tout le monde peut adopter de bonnes habitudes alimentaires qui l'aideront à atteindre un meilleur état de santé. Il n'y a pas une seule façon qui convient à tout le monde - pour l'un, la bonne solution est un régime méditerranéen, pour l'autre, un régime faible en glucides ou en matières grasses et en calories. Le point commun à tous est une préférence pour les aliments naturels et l'établissement d'un plan de repas journaliers qui s'intègrent dans le mode de vie personnel, afin qu'il puisse vraiment être maintenu à long terme.

Si je suis en surpoids? Que dois-je faire?

Le surpoids est l'une des causes du diabète de type 2.

Une perte de poids est le moyen le plus efficace d'équilibrer la glycémie et de prévenir le diabète.

Il suffit d'une perte de poids de 7 à 10% pour obtenir une réduction significative des taux de sucre, du cholestérol et de la tension artérielle. Une perte de poids progressive, associée à de l'exercice régulier, aidera à atteindre cet objectif. Tout changement peut se transformer en une expérience positive et enrichissante. Pour cela, il est recommandé de faire appel à l'équipe de diététistes-nutritionnistes de Maccabi.

Si j'ai un poids normal, puis-je conserver mes anciennes habitudes alimentaires?

Le surpoids est l'une des causes du diabète de type 2, mais une alimentation non contrôlée peut accélérer l'apparition du diabète, même chez les personnes ayant un poids normal. Un mode de vie sain et le respect d'une bonne nutrition sont importants pour les personnes de poids normal.

Que doit-on manger?

Le régime méditerranéen s'est avéré efficace et sûr pour équilibrer le taux de glycémie. Le régime méditerranéen comprend une large et riche variété de légumes, de fruits, une variété de grains entiers, de légumineuses, de noix et d'huile d'olive; produits laitiers faibles en graisse; des œufs, du poisson et du poulet. Une réponse précise et adaptée à vos préférences et besoins vous sera donnée lors de votre rencontre avec la/le diététiste-nutritionniste.



Petits pas sur la voie du succès

1. **Boissons** - préférez l'eau plate ou gazeuse à des boissons sucrées.
2. **Variété** - variez les types d'aliments et d'ingrédients que vous mangez, comme les légumineuses, de nouveaux légumes, des grains entiers, etc., pour préparer des repas.
3. **Réduisez les quantités de sucre** - réduisez la consommation d'aliments contenant du sucre simple, comme les gâteaux, les biscuits, les jus de fruits, etc.
4. **Présentation** - servez-vous les aliments dans une assiette plus petite que d'habitude, ce qui réduira la charge calorique du repas. Vous pourrez ainsi conserver une partie du plat pour le prochain repas.
5. **Méthodes de cuisson plus saines** - au lieu de faire frire les aliments, préférez d'autres méthodes de cuisson, telles que la cuisson au four, le grillage ou la cuisson à la vapeur.
6. **Réduire les aliments ultra transformés** - efforcez-vous de réduire la consommation d'aliments ultra transformés et plats pré-préparés. C'est le moment de commencer à utiliser des produits de base et de préparer votre propre plat préféré.
7. **Légumes** - il est important d'inclure au moins un légume dans chaque repas. Les formes de préparation sont variées.
8. **Vinaigrette** - choisissez une vinaigrette à base d'huile d'olive et mettez en une petite quantité.
9. **Graisse végétale** - préférez les graisses végétales et réduisez les aliments riches en graisses animales comme le beurre, la crème, les fromages gras et la viande riche en graisse.
10. **Mangez entre les repas mais sagement** - préférez aux frites et autres, des produits à faible teneur en matière grasse comme le pop-corn ou les bretzels.

La route vers le succès nécessite un programme personnel et un accompagnement professionnel.

Conseils de diététiste-nutritionniste - individuels ou en groupe – les diététistes-nutritionnistes de Maccabi sont à votre disposition à chaque étape.

**La capacité de faire un changement
et d'influencer l'état
de votre santé est entre vos mains**

Exercice physique chez une personne prédiabète

Des études montrent qu'un mode de vie sain comprenant une alimentation équilibrée et une activité physique régulière peut réduire de 40 à 70% le risque de développer un diabète.

Une activité physique régulière peut contribuer à une augmentation de la sensibilité des cellules du corps à l'insuline, conduisant ainsi à l'utilisation du sucre comme énergie dans les cellules tout en baissant la glycémie.

Comment commencer?

Bougez plus et restez moins assis

Combiner le mouvement pendant la routine quotidienne:

- Montez les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur
- Allez à pied au lieu de prendre la voiture
- Descendez du bus un arrêt avant votre destination ou garez-vous à 5-10 minutes de marche de votre destination.
- Essayez d'augmenter chaque jour votre nombre de pas - vous pouvez télécharger une application de podomètre sur votre téléphone mobile ou acheter un bracelet d'activité ou un podomètre.
- Faites des activités communes - essayez de planifier au moins une activité physique par semaine avec quelqu'un que vous aimez, ce qui fera de votre activité un moment agréable.
- Marche conjointe
- Cyclisme
- Une excursion dans la nature
- ou toute autre activité

Restez actif au travail:

- Si vous travaillez devant un ordinateur, essayez de vous lever toutes les demi-heures, de vous étirer et même de faire une petite marche.
- Essayez de parler au téléphone ou d'avoir des réunions de travail tout en marchant.

Quelle est la meilleure activité sportive?

Voici les recommandations de tous les organismes de santé pour une activité physique hebdomadaire:

Exercices aérobics

L'activité aérobique est toute activité prolongée dans laquelle la fréquence cardiaque et la fréquence respiratoire augmentent.

Il est recommandé d'effectuer une activité de 150 minutes par semaine, à une intensité légère-moyenne (en respirant légèrement - afin que vous puissiez dire des phrases entières pendant l'activité, mais ne parlez pas régulièrement); ou 75

minutes par semaine d'activité physique intense (de sorte que pendant l'activité, il est difficile de prononcer une phrase entière), ou une combinaison des deux.

Fréquence: 3 à 7 fois par semaine

Vous pouvez augmenter progressivement la durée des exercices, de quelques minutes à chaque fois jusqu'à un exercice de 30 à 60 minutes consécutives.

Endurance-force

Dans un entraînement endurance-force, les muscles sont utilisés contre un poids externe ou le poids corporel, afin de développer la force et le volume musculaire. Il se concentrera sur le renforcement des principaux groupes musculaires: les muscles des bras, des jambes, du dos et de l'abdomen.

Fréquence recommandée: deux fois par semaine.

Et en général

Gradualité - commencez par un entraînement léger et augmentez progressivement la durée et l'intensité de l'entraînement.

Plaisir - il est recommandé de choisir un exercice agréable, de sorte qu'il soit facile de le continuer à long terme.

Ensemble - il est recommandé de coordonner l'exercice physique avec une personne proche, afin que l'activité soit plus agréable et plus engageante.

Plan d'action - il est conseillé de préparer un plan d'action hebdomadaire et d'allouer du temps pour chaque type d'activité tout au long de la semaine.

Se sentir bien - si vous ressentez une douleur ou une gêne pendant l'entraînement - étourdissements ou nausées - arrêtez l'entraînement.

Conseils personnalisés - pour des conseils personnalisés, vous pouvez prendre rendez-vous à l'institut de physiothérapie le plus proche de votre domicile. Il n'est pas nécessaire de présenter une prescription d'un médecin.

Prédispositions - Si vous souffrez d'autres maladies, telles que l'hypertension, les maladies cardiaques, l'insuffisance rénale, etc., prenez rendez vous chez votre médecin pour recevoir une prescription pour une consultation avec un consultant en physiothérapie. Ensuite prenez rendez-vous dans un institut de physiothérapie.



Comment changer nos habitudes?

Les changements de mode de vie, qui peuvent retarder ou prévenir l'apparition du diabète, comprennent une alimentation saine, de bonnes habitudes alimentaires, le maintien d'un poids corporel sain, une activité physique régulière et l'arrêt du tabac. Le changement est certes possible, mais un changement peut parfois évoquer un sentiment de tension et de stress. Nous avons préparé

des conseils qui vous aideront à atteindre un changement réussi de vos habitudes:

1. **Changez une seule chose à la fois** - Concentrez-vous sur un mode de vie qui nécessite un changement, n'essayez pas de changer votre style de vie en une fois. Par exemple - intégrez la marche deux fois par semaine à votre routine quotidienne.
2. **Posez-vous la question «pourquoi»** - trouvez des raisons et un désir interne de changer. Par exemple, au lieu de vous dire «je veux perdre du poids pour être en meilleure santé», dites «je veux être en meilleure santé pour pouvoir passer plus de temps de qualité ou plus de temps avec mes proches».
3. **Comprenez comment le comportement que vous souhaitez changer vous est utile** - à quel besoin répond-il? Même les comportements indésirables ont une source interne logique. Découvrez ce qu'elle est et éliminez le comportement indésirable.
4. **Avancez lentement** - il est possible de décomposer un certain comportement en plus petits comportements et les traiter séparément. Par exemple: avant de commencer à une activité physique, montez et descendez les escaliers de 2-3 étages au lieu d'utiliser l'ascenseur. Si vous voulez manger plus sainement, commencez par ajouter des légumes à chaque repas.
5. **Respectez un plan** - même un plan à court terme avec peu de tâches est un plan. Et quand il y a un plan, il est plus facile de savoir où nous en sommes dans le processus, et il est également plus probable que nous nous y tenions.
6. **Choisissez un partenaire** - même si le changement en question est très petit, il est recommandé de partager vos intentions avec votre famille et vos amis. Une fois que nous déclarons nos intentions et mobilisons leur soutien, nous créons également un engagement pour le changement, et notre désir de ne pas décevoir les autres aide à persévérer.

Tout au long de votre vie, vous avez probablement été confronté à plusieurs reprises à la nécessité de vous adapter et de faire face au changement - même pendant des événements heureux tels que le mariage, la naissance d'un enfant ou un nouveau travail - et au fil des ans, vous avez découvert que vous aviez une bonne capacité à le faire. **Il est donc important d'identifier votre capacité à changer et à influencer votre santé.**

N'hésitez pas à faire appel à une aide professionnelle

Vous trouverez une équipe professionnelle dans les centres médicaux de Maccabi composé d'assistantes sociales médicales qui peuvent vous aider à créer les changements nécessaires.

Vous pouvez prendre rendez-vous avec les assistants sociales dans les centres médicaux via Maccabi *3555

Vous trouverez des informations sur ces services également sur le site Web Maccabi

Tabagisme et diabète: une combinaison dangereuse

Le tabagisme tue environ 8 000 personnes chaque année en Israël et constitue le principal facteur de risque de mortalité et de morbidité. Les méfaits du tabagisme sont principalement associés au cancer, aux maladies cardiaques et pulmonaires et à une fonction altérée du système immunitaire. Beaucoup ignorent que le tabagisme est un facteur de risque important pour le développement du diabète de type 2.

Des études montrent que le risque chez les fumeurs de développer un diabète est de 30 à 40% plus élevé que chez les non-fumeurs. Plus le nombre de cigarettes est élevé, plus le risque est élevé. Les tests de tolérance au glucose (GCT), montrent que le tabagisme augmente la glycémie. On sait également que le tabagisme peut altérer la sensibilité à l'insuline qui à son tour empêche le corps d'équilibrer la glycémie. C'est pourquoi fumer est particulièrement dangereux pour ceux qui ont déjà un diabète de type 2 et augmente le risque de complications. Il est donc important d'arrêter de fumer avant même que le diabète ne se développe, c'est-à-dire même au stade prédiabète, et de préférence encore avant.

Le dénominateur commun entre le tabagisme et le diabète est que, dans les deux cas, des lésions vasculaires surviennent.

Des niveaux élevés de glucose endommagent les petits vaisseaux sanguins et les produits chimiques contenus dans la fumée de tabac endommagent les cellules endothéliales dans les parois des vaisseaux sanguins et créent une inflammation. De plus, la nicotine contenue dans la cigarette resserre les vaisseaux sanguins et augmente la tension artérielle, ce qui nuit à la circulation sanguine normale. Tous ces facteurs augmentent le risque de dommages aux organes comme le cœur, le cerveau et les reins. C'est pourquoi il est clair qu'une glycémie élevée et le tabagisme sont une combinaison particulièrement dangereuse.

Bien qu'arrêter de fumer puisse s'accompagner d'une prise de poids et donc augmenter le risque de diabète dû à l'obésité, le bénéfice de cet arrêt est recommandé. Le gain de poids peut être évité grâce à un processus de désintoxication suivi, des exercices physiques et une alimentation appropriée.



Cesser de fumer peut être un défi, mais c'est possible et bénéfique à tout âge. Si vous avez reçu un diagnostic de prédiabète, il est recommandé d'envisager d'arrêter de fumer le plus tôt possible. Plus tôt vous arrêtez de fumer, moins vous risquez de tomber malade et votre corps pourra commencer le processus de guérison.

La méthode la plus efficace pour arrêter de fumer est une combinaison de thérapie comportementale et de médicaments. Les médicaments pour arrêter de fumer réduisent les symptômes de sevrage tels que la faim et peuvent modérer la prise de poids. Maccabi propose à ses membres un ensemble de services qui comprend une thérapie comportementale et des médicaments prescrits par un médecin, des ateliers/séminaires de sevrage tabagique en ligne (via ZOOM) et un centre d'appels pour une assistance professionnelle dans le processus de désintoxication. Les participants sont également éligibles à des rendez-vous avec un nutritionniste qui suivra le processus de désintoxication.

Pour plus d'informations sur le sevrage tabagique, contactez votre médecin de famille dès aujourd'hui.

Diabète gestationnel - l'importance du suivi et du traitement après l'accouchement

Le diabète gestationnel est un facteur de risque pour le développement du diabète de type 2, et c'est la raison pour laquelle un mode de vie sain, une bonne nutrition, de l'exercice et le maintien du poids aideront à retarder et même à prévenir le développement du diabète à l'avenir. Il est recommandé de poursuivre le suivi et le traitement après l'accouchement.

La plupart des femmes qui ont souffert de diabète gestationnel reviennent à des taux normaux après l'accouchement. Cependant, un petit pourcentage de femmes se retrouvent avec des taux de glucose élevés, qui nécessitent un traitement continu pour le diabète immédiatement après l'accouchement. Certaines femmes développent un diabète et d'autres restent prédiabétiques.

Même les femmes, chez lesquelles les taux de glucose reviennent à des valeurs normales courent toujours un risque accru de développer un diabète gestationnel lors de grossesses suivantes et un diabète de type 2 plus tard dans la vie.

Dans le cadre du suivi médical après la naissance, les valeurs de glucose seront réévaluées.



Afin de garantir que ces valeurs reviennent à la norme, il est nécessaire de passer un test de tolérance au glucose de 75 grammes 6 à 12 semaines après la naissance. Le test est effectué à jeun, et deux heures plus tard après avoir ingéré du sucre.

Après le test, les résultats doivent être transmis à votre gynécologue et à votre médecin de famille pour un suivi et un traitement supplémentaires, si nécessaire.

Un mode de vie sain joue un rôle clé dans la réduction du risque de diabète à l'avenir:

- Une nutrition saine, le maintien du poids / perte de poids et des exercices physiques peuvent aider à retarder et même à prévenir le développement du diabète à l'avenir.
- L'allaitement vous protège ainsi que votre bébé - réduit le risque d'obésité et de diabète.
- Le maintien d'un mode de vie sain est important non seulement pour prévenir le diabète, mais aussi pour préparer le corps à la prochaine grossesse et il comporte entre autres l'obtention d'un poids normal, un exercice physique régulier, la prise des suppléments nécessaires et une alimentation équilibrée.
- Si vous avez déjà eu un diabète gestationnel et que vous êtes prédiabétique aujourd'hui, il est conseillé de consulter votre médecin de famille au sujet des médicaments qui réduiront le risque de développer un diabète de type 2.