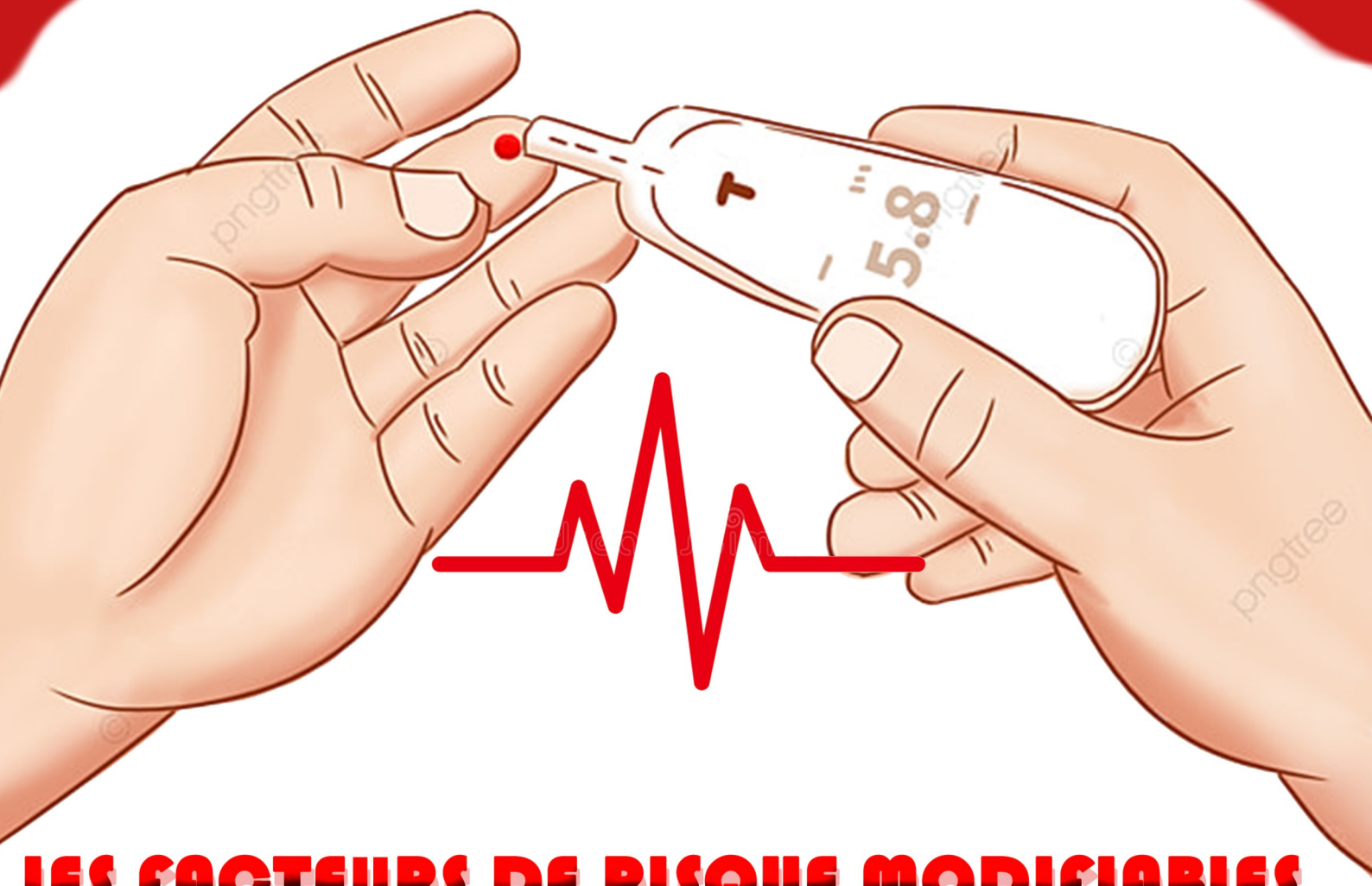


LES FACTEURS DE RISQUE MODIFIABLES POUR LA PREVENTION DU DIABETE





Enregistré A L'API SOUS LE NINA : MA.BKO 2020.A.4074 Du 20/04/2020 / NIF : 08 62 14 95 63 C
Adresse : BAMAKO-Yirimadjo 1008 logements, Bamako-Mali
Téléphone : (+223) 73 71 50 44
Site web: www.hnd-consulting.com / Email: hndconsulting20@gmail.com

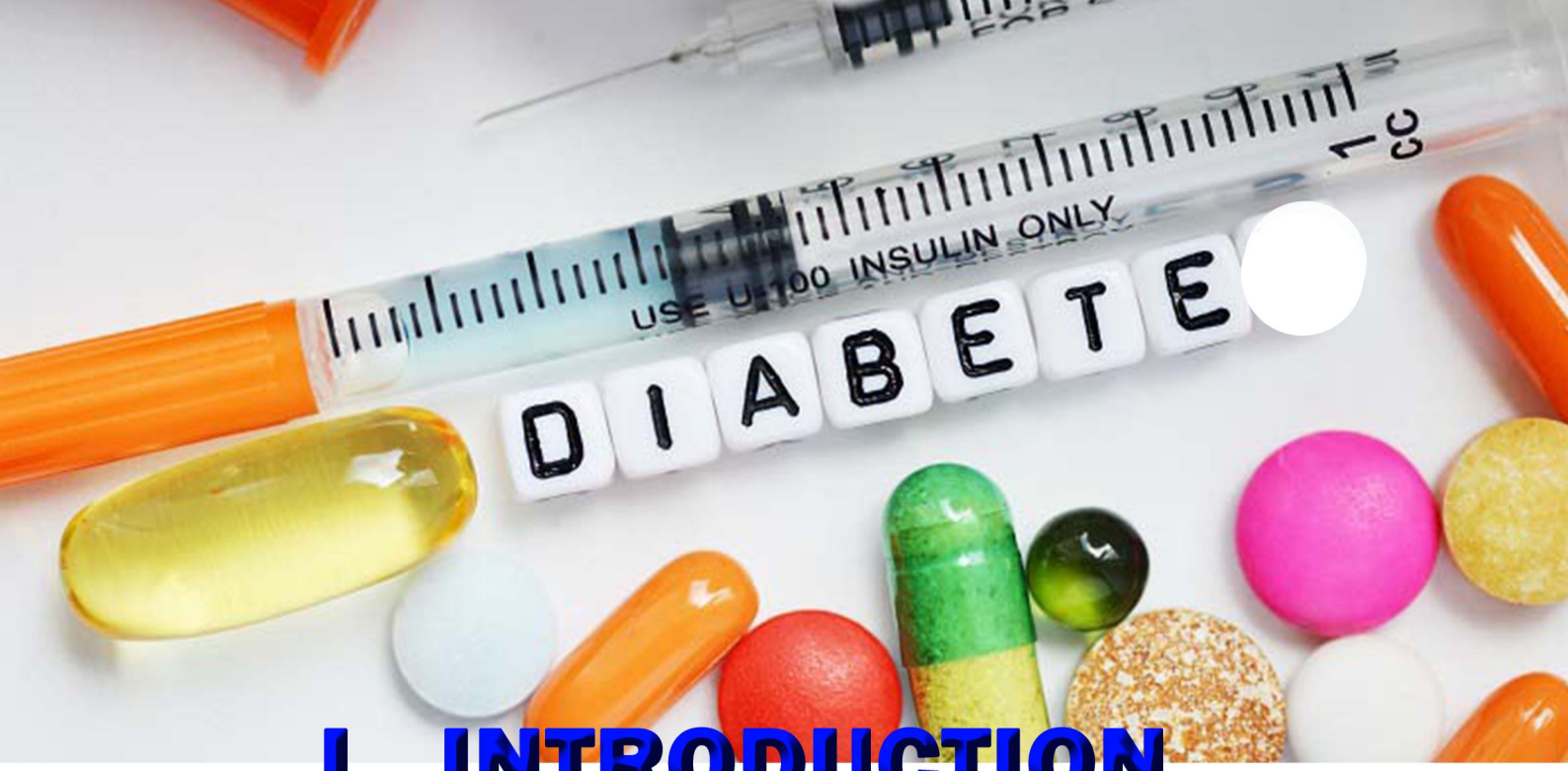
SOMMAIRE

I.INTRODUCTION

II.LES FACTEURS DE RISQUE MODIFIABLES POUR LA PRÉVENTION DU DIABÈTE

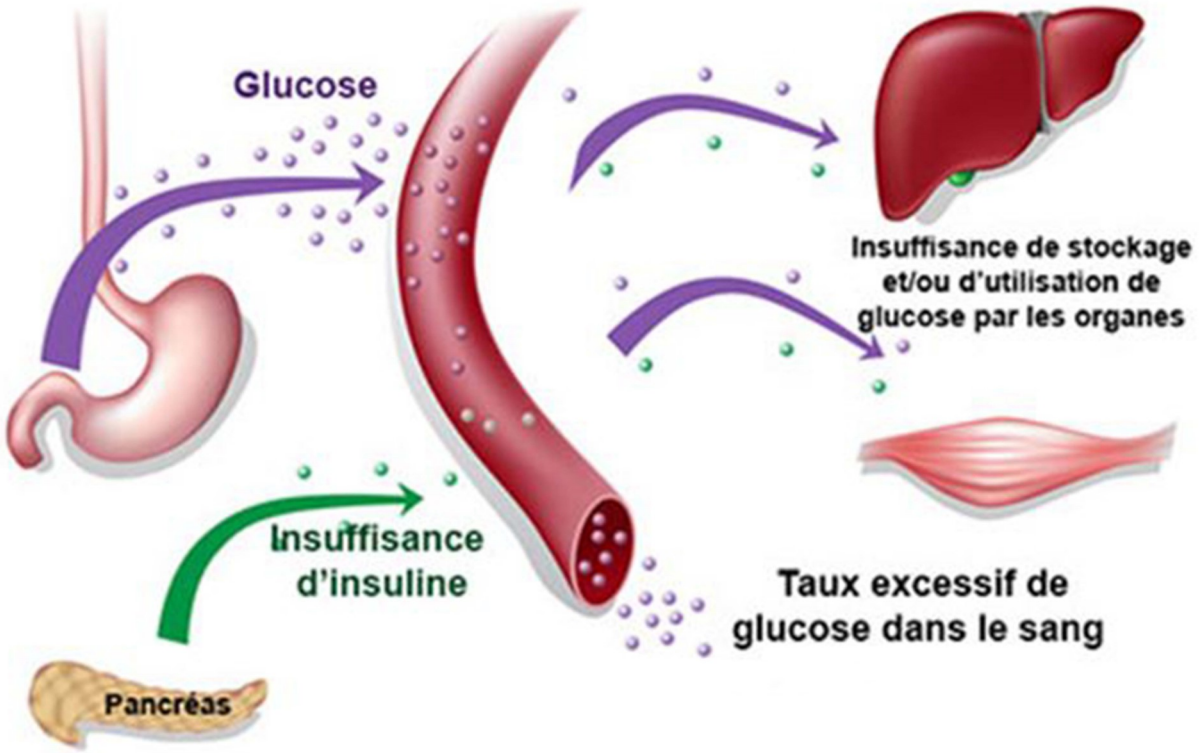
III.LES COMPORTEMENTS À ADOPTER POUR PRÉVENIR ET TRAITER LE DIABÈTE

IV.Conclusion



I. INTRODUCTION

Le diabète est une maladie chronique qui survient lorsque le pancréas ne parvient plus à produire suffisamment d'insuline ou lorsque les organes deviennent résistants à l'insuline. Le taux de glucose dans le sang (glycémie) s'élève : on parle alors d'hyper-glycémie (1).





Il existe (4) types de diabète :

Le diabète de type 1 : est caractérisé par un manque de sécrétion d'insuline par le pancréas du fait d'une destruction complète des cellules qui sécrètent cette hormone. L'insuline est une hormone qui permet le passage du glucose du sang vers les cellules. Le diabète de type 1 se manifeste de manière très visible par une perte de poids importante et rapide, une fatigue, une faim, une soif et une augmentation du volume urinaire, des malaises, des douleurs du ventre, des troubles de la conscience, un coma et la mort en l'absence d'apport d'insuline en urgence.



Le diabète de type 2 : est principalement caractérisé par une résistance progressive des organes à l'insuline. Il existe un facteur héréditaire et génétique important, et ce diabète peut être favorisé par le manque d'activité physique, une alimentation riche en graisse et en sucre, le surpoids ou l'obésité. Il reste asymptomatique pendant plusieurs années, puis les symptômes restent longtemps discrets. C'est pourquoi il est souvent diagnostiqué au stade de complications chroniques dans le contexte d'accès difficile aux soins des pays en développement.



Le Diabète Gestationnel :

Le diabète gestationnel : est un diabète qui survient pendant la grossesse, et qui peut conduire à des malformations congénitales chez l'enfant et des complications lors de l'accouchement. La femme atteinte de diabète gestationnel ainsi que l'enfant ont un risque plus important de développer un diabète de type 2 plusieurs années plus tard.

Les diabètes secondaires : sont liés à une destruction du pancréas, une anomalie génétique, etc.



II. LES FACTEURS DE RISQUE MODIFIABLES POUR LA PRÉVENTION DU DIABÈTE

Plusieurs facteurs peuvent influencer l'équilibre glycémique et être également à l'origine de complications du diabète, touchant notamment les artères et les vaisseaux sanguins et pouvant ainsi être à l'origine de pathologies comme l'hypertension artérielle ou les maladies cardiovasculaires(2).

Cependant, il est possible de contrôler efficacement ces facteurs de risque, en modifiant ses habitudes de vie et/ou en consommant des traitements médicamenteux adaptés.

Parmi les facteurs de risque sur lesquels on peut agir, on compte (3) :

1. LES FACTEURS DE RISQUE BIOLOGIQUES

° **Surpoids et obésité**

° **Faible poids de naissance**

° **Suralimentation après la naissance**

° **Malnutrition pendant la grossesse,**



2. LES FACTEURS DE RISQUE LIÉS AUX COMPORTEMENTS INDIVIDUELS



° **Alimentation riche en graisses et en sucre, pauvre en fibres**

° **Manque d'activité physique**

° **Les autocontrôles glycémiques réguliers et l'administration des médications (orales ou injectables),**





3. LES FACTEURS DE RISQUE LIÉS À L'ENVIRONNEMENT PHYSIQUE

L'urbanisation et la transition économique entraînent le changement du mode de vie vers une sédentarisation (manque d'activité physique) et une alimentation déséquilibrée,

4. LES FACTEURS DE RISQUE LIÉS À L'ORGANISATION SOCIALE

° **Organisation des systèmes et services de santé primaires et secondaires :**

La non-existence d'une politique nationale face à ce problème de santé grandissant est un facteur de risque de déficiences (existence ou non d'un programme national de lutte, approvisionnement efficace ou non en médicaments etc.). L'existence et la qualité des soins pour le malade diabétique sont aussi des facteurs de risque de déficiences ou de leur aggravation (dépistage, éducation du patient, disponibilité des traitements, soins médicaux, paramédicaux et de rééducation : nutritionniste, podologue, orthoprothésiste, etc….).

° **Environnement éducationnel** :

La présence ou non d'informations et d'éducation sur la maladie, ses facteurs de risque ainsi que sur les incapacités qu'elle entraîne, favoriseront ou non les modes de vie adéquats.

° **Le contexte d'environnement alimentaire et publicitaire :**

La présence de fast food, ou d'échoppes de rue vendant de la nourriture riche en graisse et en sucre, appuyée ou non par un système publicitaire favorisant cette alimentation, voire colportant de fausses informations telles que de faux médicaments antidiabétiques ou de faux conseils d'hygiène alimentaire, peuvent créer un environnement à risque de développer le diabète.

5. LES FACTEURS DE RISQUE LIÉS AUX COMPORTEMENTS SOCIAUX

Les habitudes nutritionnelles et sportives de la société, la prise de conscience générale de la population face au problème du diabète et ses facteurs de risque, et les représentations culturelles peuvent influencer majoritairement l'apparition de nouveaux diabétiques et l'hygiène de vie de ceux qui en sont déjà atteints(1).

° Les facteurs personnels psychologiques, qui induisent une perception plus ou moins positive de leur maladie et a fortiori des complications invalidantes qu'elle entraîne : certains diabétiques accepteront leur pathologie sans problème particulier, d'autres la vivront avec une angoisse et un sentiment de contrainte, voire d'infériorité, pouvant entraîner une désocialisation. Les facteurs environnementaux Ils favorisent ou défavorisent aussi la pleine participation sociale de la personne diabétique avec ou sans incapacité.

° L’environnement professionnel et du système éducatif sont facilitateurs ou non. Certains employeurs ou certains établissements scolaires n’acceptent pas de personnel ou d’étudiants diabétiques sous insuline en raison de la peur de l’hypoglycémie. Cette situation est un obstacle à la pleine participation sociale de la personne diabétique.

° L’environnement familial de la personne est potentiellement facilitateur s’il soutient la personne diabétique (avec ou sans incapacité) dans sa vie, son alimentation et ses soins quotidiens. Au contraire, dans certaines familles, la personne diabétique peut être exclue du plat commun familial par méconnaissance en nutrition, ou bien la famille peut ne pas soutenir la personne diabétique dans ses efforts pour changer son mode de vie.

Selon l’environnement économique, la part du coût des soins dans un budget familial peut être un frein ou un facilitateur de la pleine participation sociale. Un impact financier important de la maladie peut entraîner plus ou moins des retards de soins, des difficultés d’accès aux soins pour le malade ou même des conséquences socioéconomiques pour l’ensemble de la famille

° L’environnement social peut également être facilitateur en fonction de la capacité ou non des services sociaux publics ou organismes de la société civile à mobiliser une aide humaine et sociale autour de la personne diabétique.



III. LES COMPORTEMENTS À ADOPTER POUR PRÉVENIR ET TRAITER LE DIABÈTE

La prévention du diabète repose sur l'éducation nutritionnelle, une amélioration de l'hygiène de vie (activité physique régulière, alimentation équilibrée réduite en graisses et en sucres, réduction pondérale) et le maintien dans le temps de tels comportements réducteurs. Pour cela, une prise en charge globale de l'ensemble des facteurs de risque est donc nécessaire : corriger l'hyperglycémie (équilibrer son diabète), normaliser le taux de cholestérol, réduire la tension artérielle, perdre du poids, arrêter de fumer etc....L'existence d'un système de santé tertiaire (centres de rééducation, d'orthoprothésie, etc.) favorise aussi la participation sociale d'une personne diabétique ayant des déficiences ou incapacités(4).

Le traitement du diabète prévoit une baisse du taux de glycémie et la réduction des facteurs de risque connus de la détérioration des vaisseaux sanguins, qui augmentent la probabilité de maladies cardiovasculaires. Comme le diabète constitue une cause majeure de cécité, d'insuffisance rénale, d'amputation des membres inférieurs et d'autres conséquences à long terme, il conviendra également de procéder aux dépistages réguliers de la rétinopathie et des symptômes avant-coureurs des maladies rénales, aux soins des pieds ainsi qu'aux contrôles de la pression artérielle et du taux de cholestérol. Le traitement doit s'accompagner des mesures relatives au mode de vie décrites ci-dessus.



IV.CONCLUSION :

Les facteurs modifiables favorisants le diabète sont multiples et peuvent provoquer d'énormes dégâts à l'organisme. Pour prévenir et traiter son diabète certains comportements sont à adopter à savoir : un mode de vie sain, une alimentation équilibrée, une activité physique régulière… . Et surtout se faire consulter et suivre par des spécialistes de la prise en charge (Nutritionnelle et médicale) du diabète.

Bibliographie :

1. 3. Les facteurs de risque modifiables pour la prévention du diabète ? - Recherche Google [Internet]. [cité 29 mars 2022]. Disponible sur: https://www.google.com/search?q=3.+Les+facteurs+de+risque+modifiables+pour+la+pr%C3%A9vention+du+diab%C3%A8te+%3F&rlz=1C1XXVF_frML997ML997&oq=3.%09Les+facteurs+de+risque+modifiables+pour+la+pr%C3%A9vention+du+dcteuriab%C3%A8te+%3F&aqs=chrome..69i57.1760j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8

2. Facteurs de risques et diabète | Fédération Française des Diabétiques [Internet]. [cité 29 mars 2022]. Disponible sur: https://www.federationdesdiabetiques.org/information/risques

3. DC_Diabete.pdf

4. Diabetes-Fact-Sheet-fr.pdf.\Downloads\Diabetes-Fact-Sheet-fr.pdf