

L'actu du jour

Le diabète, une maladie planétaire, en pleine explosion

Le diabète est une maladie liée à un trop plein de sucre dans le sang. Ses complications peuvent être très graves. Mais plus tôt on le soigne, mieux on peut vivre avec. La priorité est de veiller à manger équilibré, et à se dépenser !



Une infirmière indienne prélève un peu de sang sur le doigt de ce soldat pour mesurer le niveau de sucre dans le sang, et s'assurer qu'il n'est pas diabétique. Plus de la moitié des diabétiques dans le monde vivent en Asie, mais cette maladie progresse partout sur la planète. © AFP PHOTO / NOAH SEELAM

C'est quoi, le diabète ?

Les aliments apportent plusieurs choses à ton organisme, en particulier du sucre. Un organe, le pancréas, est là pour veiller à ce qu'il n'y ait ni trop, ni trop peu de sucre dans le sang. Pour cela, il produit une substance appelée "insuline". C'est elle qui régule la quantité de sucre. Or, chez le diabétique, le pancréas ne produit pas assez d'insuline. Ou bien il en produit suffisamment, mais le corps, lui, ne parvient pas à utiliser l'insuline correctement. Conséquence, **il y a trop de sucre dans le sang**, ce qui encrasse l'organisme et abîme les organes.

Quels sont les risques ?

Ils sont très importants : le diabète peut entraîner de **graves problèmes cardiaques**. Le malade peut aussi devenir aveugle, avoir des problèmes de reins. Dans des cas plus rares, il peut aussi être amputé des jambes.

Pourquoi en parle-t-on ?

Parce que la Journée mondiale de la santé, organisée par l'ONU mercredi, avait pour thème le diabète.

Combien de personnes atteintes ?

Il y a 422 millions de diabétiques dans le monde. Et ce nombre a été multiplié par 4 en 35 ans. En France aussi, il augmente. Sur 100 individus, il y en a 5 de plus qui sont touchés chaque année. De plus, cette maladie, qui a longtemps concerné les personnes de plus de 40 ans, **touche de plus en plus les jeunes**, et même les enfants.

Quelles en sont les causes ?

Le diabète est souvent héréditaire : si tes parents ou tes grands-parents sont diabétiques, tu as un risque beaucoup plus important de développer cette maladie. **Nos modes de vie sont aussi en cause** : on ne bouge pas assez et on mange trop sucré et trop gras.

Peut-on guérir ?

Malheureusement, non. En revanche, **plus tôt on dépiste la maladie, mieux on peut la contrôler** et empêcher qu'elle ne s'aggrave. **Une alimentation équilibrée, pauvre en sucre, et la pratique d'un sport régulier sont recommandées.**

Y a-t-il des populations plus touchées que d'autres ?

Oui, la maladie touche beaucoup plus les pays ou les régions pauvres. Car les habitants n'ont pas toujours accès à une bonne hygiène de vie. La nourriture sucrée et grasse est peu chère. De plus, **beaucoup de malades n'ont pas accès aux médicaments car ils sont chers**. Certains diabétiques doivent s'injecter eux-mêmes l'insuline que leur corps ne fabrique pas seul. Or, aux États-Unis, par exemple, le prix d'une dose d'insuline a triplé en 10 ans. Pour mieux comprendre cette maladie, tu peux aussi regarder cette vidéo d'1jour1question.

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](http://www.1jour1actu.com)