

DIABÈTE

22 000 Valaisans seraient touchés par du diabète de type 2. Retour sur cette maladie dont les symptômes peuvent être silencieux et les complications graves.

Une personne diabétique sur deux ignore être atteinte de la maladie (selon planetesante.ch). Elle est pourtant en augmentation constante, en raison du vieillissement de la population, de l'augmentation de l'obésité et de la sédentarité. Le diabète se caractérise par un trouble du fonctionnement de l'insuline. Dans le cas du diabète de type 2, l'hormone est produite, mais elle n'est pas assez efficace: le corps y présente une résistance et le sucre reste dans le sang, entraînant la possibilité d'une multitude de complications. «Cela peut encrasser des organes comme les reins ou le cœur, explique le Dr Christo-



Le contrôle de la glycémie fait office de garde-fou face aux envies d'excès."

PASCAL
PATIENT ATTEINT DE DIABÈTE DE TYPE II

phie Petite, médecin spécialisé en endocrinologie, provoquant de l'artériosclérose et tout autre risque de maladies cardiovasculaires (infarctus, AVC, etc.). Le diabète peut aussi toucher la rétine ou les nerfs périphériques, comme ceux du pied, entraînant une perte de sensibilité. Dès lors, si l'on se blesse et que le sang circule moins bien, la cicatrisation sera plus difficile, devenant la porte ouverte aux infections de toutes sortes et, possiblement, à l'amputation en dernier recours.

On compte trois principaux facteurs de risque

L'âge, le poids et l'hérédité déterminent la sensibilité à la

LES SYMPTÔMES QUI DEVRAIENT VOUS ENCOURAGER À CONSULTER:

... Une soif intense et un sentiment permanent de bouche sèche

... Une envie fréquente d'uriner

... Un état de fatigue, même sans activité physique

... Des démangeaisons et éruptions cutanées, notamment sur les parties génitales



... Une cicatrisation plus lente

... Une perte de sensibilité et des fourmillements, surtout dans les membres inférieurs

... Un changement de l'audition ou de la vision

Quand l'excès de sucre donne à sa santé un goût amer

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH / PHOTOS DR

maladie. «Les personnes qui ont de l'embonpoint, plus de 30 à 40 ans et dont le père, la mère, un frère ou une sœur est atteint de la maladie risquent ainsi plus de la développer également», précise le Dr Petite. Dans ce cas, il est conseillé de contrôler sa glycémie tous les un à trois ans (cela peut se faire par une prise de sang chez votre médecin traitant). Parmi ces trois principaux facteurs de risque, seul le poids peut être modifié. D'où l'importance d'une bonne hygiène de vie: conserver une alimentation saine et équilibrée (en limitant les apports en sucres raffinés, notamment) et garder une activité physique régulière

(trente minutes par jour deux à trois fois par semaine, selon les recommandations de l'OMS).

«C'est parfois difficile, socialement parlant»

C'est à l'occasion d'une opération de la colonne et du genou que Pascal, 62 ans, se découvre diabétique: «Les IRM ont montré une importante calcification des artères. Le sucre avait déjà fait son œuvre en les durcissant.» Il est alors pris en charge par un nutritionniste et un endocrinologue: «J'ai commencé un régime qui m'a permis de perdre pas mal de kilos. Tous les mois, je fais une prise de sang chez mon médecin traitant, pour contrô-



Le diabète peut encrasser des organes comme les reins ou le cœur."

DR CHRISTOPHE PETITE
MÉDECIN SPÉCIALISÉ EN ENDOCRINOLOGIE

ler le taux de sucre. Celui-ci est resté au-dessus de la norme. La perte de poids n'a donc pas suffi. Aujourd'hui, je dois peser mes aliments. Chaque matin et après les repas, je contrôle ma glycémie par une piqûre. Des automatismes parfois difficiles à accepter socialement parlant: «Ma femme n'a pas ces soucis de sucre donc son alimentation est différente de la mienne et je vois parfois passer des choses tentantes. On limite un peu le restaurant et on saute les desserts, ou on en prend un pour deux. Ce sont des repères auxquels on se fait avec le temps. Et le contrôle de la glycémie permet de rappeler les enjeux: quand on a bien suivi les recommandations et que le taux de sucre est bon, c'est une victoire. Ça fait office de garde-

fou face aux envies d'excès.» En plus de l'exercice physique, Pascal y va de ses petites astuces: «On peut essayer de ne plus mettre de sucre dans son café, d'éviter le petit biscuit qui l'accompagne, de privilégier le chocolat noir bref, d'éviter de systématiquement prolonger le menu avec du sucre. Parce que le sucre appelle le sucre; le cerveau souhaite ensuite sa récompense.»

Etude participative

L'Observatoire valaisan de la santé mène actuellement une étude dans le cadre du projet «Action diabète», intitulée «Qualité diabète Valais». Si vous avez du diabète, il vous est possible d'y participer en tant que patient et de contribuer à l'amélioration de la prévention et de la qualité de prise en charge du diabète en Valais. L'OVS sera présent au Salon valaisan de la santé, au CERM à Martigny, du 14 au 17 novembre prochain.

L'Association valaisanne du diabète propose des conseils de vie, d'accompagnement et des soins dans le but d'autonomiser les patients: avsd.ch
Pour plus d'informations sur l'étude Qualité diabète Valais: www.ovs.ch

LE CONSEIL PRÉVENTION DE LA LIGUE VALAISANNE CONTRE LE CANCER

**Certains vaccins diminuent le risque de cancers**

Parmi les agents pathogènes qui provoquent des infections chroniques, il y en a qui accroissent le risque de certains cancers, informe la Ligue valaisanne contre le cancer qui fête, cette année, ses 60 ans. Il est possible de se protéger contre certaines de ces infections grâce à la vaccination. Une hépatite chronique B ou C, par exemple, augmente le risque de cancer du foie. Un vaccin permet de se prémunir contre l'hépatite B. Il existe également un vaccin pour lutter contre le HPV, le virus du papillome humain. Les filles et les garçons peuvent le faire à l'adolescence. Les infections par le HPV sont fréquentes. Si la plupart du temps les infections sexuellement transmissibles passent inaperçues, dans certains cas, elles deviennent chroniques et peuvent entraîner un cancer du col de l'utérus. Pour se protéger des infections sexuellement transmissibles, il est notamment conseillé d'utiliser un préservatif lors des rapports sexuels.LF

Plus d'infos sur: valais.liguecancer.ch ou sur le site du Code européen contre le cancer.

EN BREF**ÉCHANGE****Café-deuil Périnatal**

La perte d'un bébé (lors de la grossesse, de ses premières années de vie, d'une IVG...) est un obstacle qui peut paraître insurmontable. Si vous souhaitez en parler sans jugement avec des personnes ayant vécu le même drame, vous pouvez rejoindre le prochain Café-deuil périnatal le 8 novembre, au Centre de Périnatalité, Bien-Être et Mouvement de Massongex. Plus d'infos sur: www.grainesdenvie.ch

ÉVÈNEMENT**Dépistage gratuit au Salon valaisan de la santé**

Du 14 au 17 novembre, le CERM de Martigny accueille le Salon valaisan de la santé. Très ludique et adapté aux petits et grands, l'événement propose de nombreux ateliers autour de diverses thématiques sanitaires. Parmi elles et en ce qui concerne le diabète, il vous sera possible de prendre part à deux conférences: la première, «Le diabète, parlons-en!», aura lieu le 15 novembre, de 17 à 18 heures; la seconde, «Mieux comprendre le diabète», sera proposée

le 16 novembre, de 11 à 12 heures. Un atelier de dépistage gratuit sera à votre disposition sur l'Espace partenaire que se partage Promotion Santé Valais et le Service de la Santé jeudi 14 de 10 à 12 heures, vendredi 15 de 16 h 45 à 18 h 45, samedi 16 de 10 à 14 h 15, et dimanche 17 de 10 à 12 heures ainsi que de 14 h 30 à 16 h 30. Il s'adresse à tous les visiteurs et se compose de deux étapes: un test de risque et une prise de glycémie.