Le Diabète, Parlons-en

14 novembre 2025

Journée mondiale du diabète

Agissons contre le diabète

AC LE DIABÈTE
Agissons Contre Le Diabète

UNOM

Dr. Marie-Antoinette Séjean

Le diabète dans le monde et en France hexagonale

537 millions d'adultes dans le monde en 2021, et ce nombre pourrait atteindre 783 millions d'ici 2045 !

Pour l'OMS une maladie chronique en expansion !

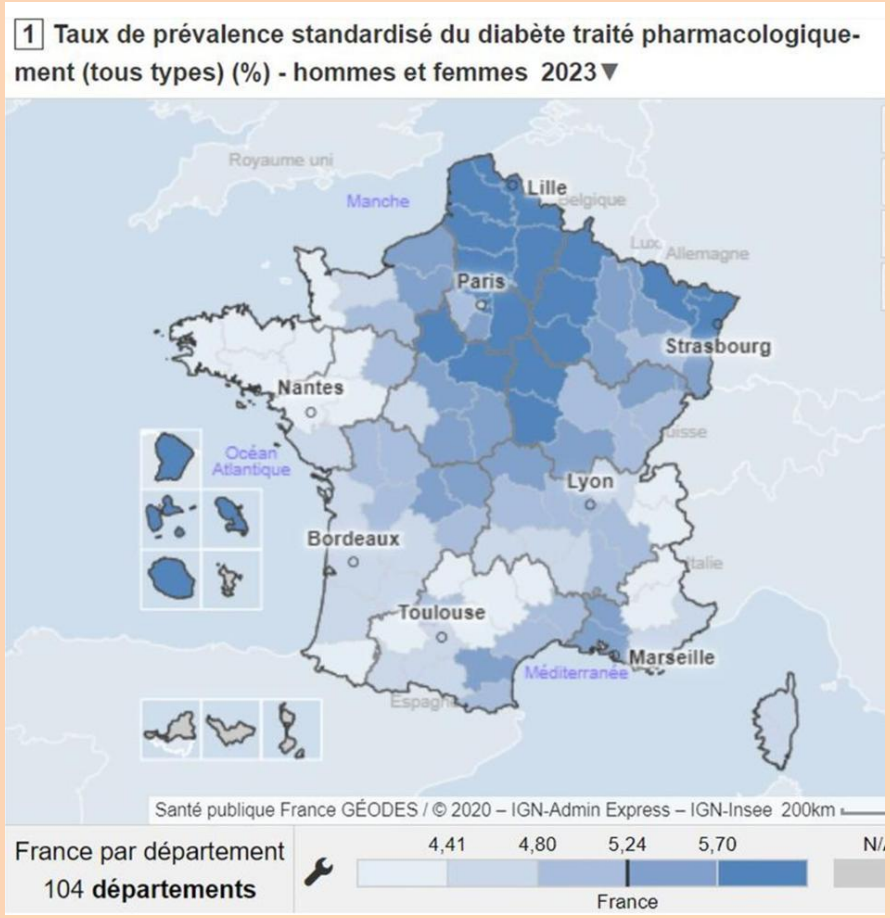
En France hexagonale en 2022, près de **4,5 millions** de personnes dont 1 million qui s'ignorent = soit 1/4 !

6,3 % de la population contre 3.5% en 2015

44,8 % de femmes et 55,2 % d'hommes

Source : Fédération internationale du diabète

Et dans les Outremers



Nombre de personnes malades/population

Taux très élevés dans les OM 11.5 à 13.6% = 2 fois plus !

Taux élevés dans le nord et le nord-est de la métropole - faibles dans l'ouest de la métropole - 6.48% en moyenne

Les taux de prévalence du diabète varient en fonction de la zone géographique

Métropole : 6.48%,
Réunion : 13.6% - Guadeloupe : 12%
Martinique : 11.5% - Guyane : 11.5% Mayotte : 12%
Source Santé publique 2022

Le diabète dans les Outremers

Prévalence supérieure avec plus de **femmes** que d'hommes

Les complications sont plus précoces et plus sévères

Amputations de membres inférieurs 1,5 et 1,3 fois plus fréquentes en Martinique et à La Réunion, en 2021 par rapport à la France entière

Hospitalisations pour AVC pour insuffisance rénale chronique terminale, 1.5 à 2 fois plus en Outremers que dans l'hexagone.

Habitudes culturelles - Précarité - Malbouffe et sédentarité

Quelques questions sur diabète

- Qu’est-ce que c’est ?
- Quels sont les types de diabète ?
- Quelles sont les causes du diabète ?
- Quand et comment il s’exprime ?
- Quelles sont les conséquences ?
- Comment le guérir ?
- Comment le prévenir ?

- **Qu’est-ce que c’est ?**

  Le diabète est lié à un taux de sucre excessif dans le sang, supérieur à 1.26 g

- **Quels sont les types de diabète ?**

  Le DID de type 1, dit juvénile est lié à un arrêt de la sécrétion d’insuline par le pancréas : 6%

  Le DNID de type 2, dit gras ou de la maturité est lié à moins d’insuline et surtout à une résistance à l’action de l’insuline : 92% Il peut survenir dès 40 ans, voire moins !

  + 2% de cas plus rares tel le diabète gestationnel, le Mody héréditaire, le Lada auto-immun ou le diabète induit par des médicaments

- **Quelles sont les principales causes du diabète ?**

  Le surpoids et l'obésité

  Les déséquilibres alimentaires

  La sédentarité

  L'absence d'activité physique, de sport

  Le stress

Diabète, Surpoids, Obésité

- Il faut en moyenne **12 ans d'obésité pour devenir diabétique !**
- **90 % des diabètes de type 2** apparaissent après une prise de poids (par exemple comme au moment de la ménopause)
- **Toute perte de poids à partir de moins 10 % a un effet bénéfique sur le diabète et la maladie cardiovasculaire !**

À côté d'une meilleure alimentation, une bonne hygiène de vie demeure indispensable au diabétique comme la pratique d'une activité physique et la pondération du tabagisme.

Une image du poids trop « positive » !

Dans l'enquête PODIUM 40 et 50 % des personnes pensaient avoir un poids normal alors qu'elles étaient en surpoids !

Les « normes » de silhouettes sont trop optimistes en Outre-mer ⟶ **prise en charge retardée**.

PODIUM 2010 : Prévalence de l'Obésité et de sa Diversité Ultramarine sur 4 territoires (Guadeloupe, Martinique, Guyane, Polynésie Française)

Quand et comment il s’exprime ?

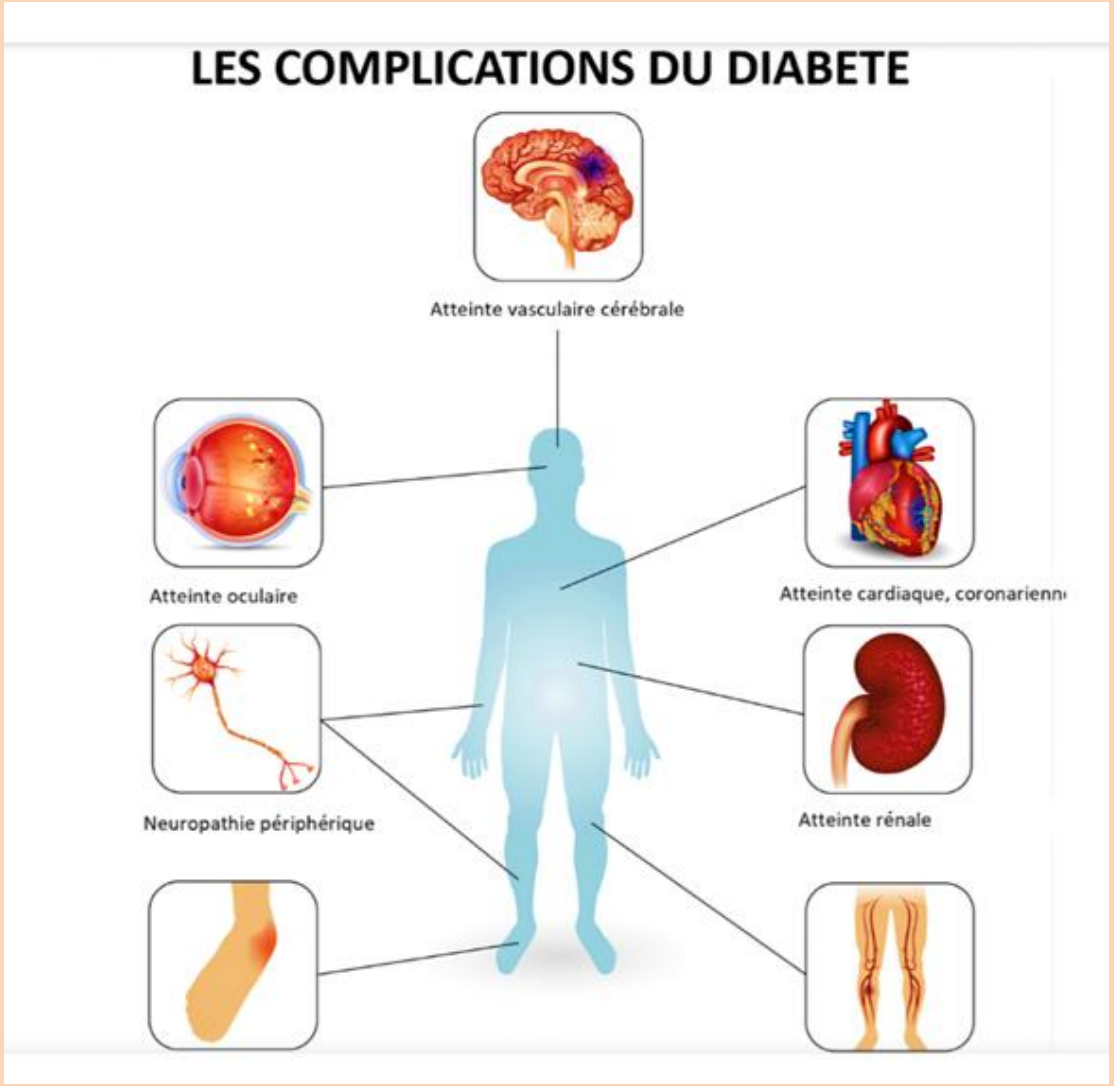
Au début Le DNID est totalement silencieux (comme l’hypertension artérielle) – il peut évoluer entre 8 à 12 ans avant sa découverte ! Parfois découverte à un stade de complication (cécité brutale, infarctus…) !

Le DID survient lui très brutalement

« amaigrissement, polyurie, polydipsie, polyphagie » et encore fatigue intenses et troubles de la vision

Trop d’urines, trop soif, trop faim.

Quelles sont les conséquences ?



<u>Atteinte des GROS VAISSEAUX</u>

L'infarctus myocarde = 1ere complication

AVC

Artérite

Amputation = 1ère cause

<u>Atteinte des PETITS VAISSEAUX</u>

Cécité = 1ère cause de

Risque de rétinopathie plus important si *origine africaine, antillaise ou asiatique.*

Atteinte rénale (dialyse ou greffe)

D’autres complications…

- La neuropathie
- Les pannes sexuelles : troubles

de l'érection chez les hommes et absence

de désir ou de plaisir chez les femmes

- L’apnée du sommeil
- Le foie gras
- Les infections récidivantes : urines, peau, dents…

Le diabète est une maladie qui a de lourdes conséquences, tant physiques que psychologiques !

Comment le guérir ?

Le diabète ne se guérit pas… IL SE SOIGNE

Il peut-être toutefois réversible si abordé très tôt !

d'où l'importance de **la prévention**

de suivre son **traitement**

de faire ses **bilans**

de consulter son **médecin traitant**

au moins tous les 3 mois

+ **consultations spécialisées** :

cardio, ophtalmo, neurologue…

Comment le prévenir ?

- Pratiquer une **activité physique régulière**
- Bien manger
- Gérer son stress

- Et surtout se faire dépister !