

# Diabète : des signes qui ne trompent pas

En France, 450 000 personnes sont diabétiques sans le savoir. Le Dr Jean-Michel Borys\* détaille les signes alarmants de cette maladie.

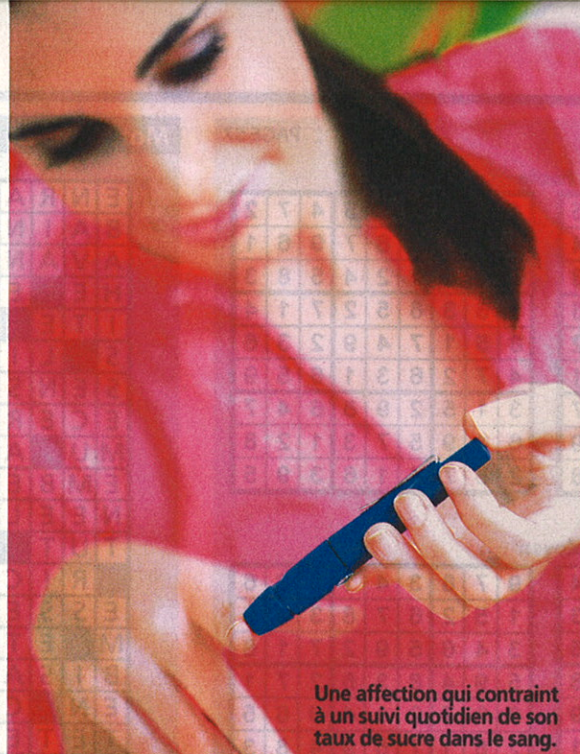
**O**n distingue deux sortes de diabètes. Pour l'un comme pour l'autre, le résultat est identique : hausse de la glycémie (teneur du sang en glucose). Dans le premier cas (type 1), l'insuline, hormone qui régule le taux de sucre, n'est plus produite par le pancréas. Dans le second (type 2), l'organisme résiste à l'action de l'insuline. C'est surtout cette forme de diabète qui peut demeurer inaperçue des années durant. Or, vivre avec trop de sucre dans le sang entraîne, à terme, des complications graves : artérite, infarctus, atteintes rénales, ophtalmique, neurologique... Sans devenir hypochondriaque, sachez reconnaître les symptômes.

**Prise de poids**  
Un surpoids bien installé ou des kilos accumulés rapidement peuvent trahir un diabète. Mais ces signes peu-

vent être à la fois la cause et la conséquence du diabète, car cette maladie frappe avant tout les personnes en surcharge pondérale. Quand le diabète s'enracine, l'organisme stocke davantage les calories. Les femmes ayant accouché d'un gros bébé (autour de 4 kilos) sont aussi menacées, comme celles devenues diabétiques durant leur grossesse.

**Fourmillements et crampes**  
Picotements au bout des doigts ou « fourmis » dans les pieds peuvent être le signe d'un excès de sucre, qui endommage les petits vaisseaux sanguins reliés aux nerfs. Cette altération va entraîner à son tour une perte de sensibilité aux extrémités, voire des crampes ou encore des sensations de brûlure dans les jambes, les pieds ou les mains.

**Sensation de soif**  
Vous buvez régulièrement de l'eau, vous urinez sou-



Une affection qui contraint à un suivi quotidien de son taux de sucre dans le sang.

CAROPHANE

vent, et pourtant vous avez sans cesse la gorge sèche. Pour évacuer le surplus de sucre, les reins ont besoin de beaucoup d'eau, d'où cette soif perpétuelle, signal des plus repérables.

**Mauvaise haleine**  
Ce désagrément est, dans la plupart des cas, provoqué par un problème dentaire. Cependant, s'il est régulier, il peut aussi provenir d'un dysfonctionnement rénal lié au diabète.

**Troubles de la vue**  
L'excès de sucre dans le sang abîme le cristallin et la rétine. Si les altérations oculaires sont lentes et progressives, donc difficiles à déceler, elles peuvent mener, à terme, à la cécité.

**Infections à répétition**  
Un diabète installé diminue vos capacités à lutter contre les virus. Inquiétez-vous no-

**UTILE**  
Une prise de sang le matin à jeun suffit au dépistage. Si le taux est supérieur à 1,26 g de sucre par litre de sang, le diagnostic sera vérifié par un second examen. On trouve tout sur ce site : conseils, alimentation, contacts, associations, etc.

[www.diabete.fr](http://www.diabete.fr)

tamment si vous êtes « abonné » aux infections génitales ou urinaires.

**Hérédité**  
S'il existe des cas de diabète ou de maladies cardio-vasculaires précoces dans votre famille, n'hésitez pas à vous faire dépister tous les trois ans après 45 ans. La maladie est souvent héréditaire.

\*Endocrinologue-diabétologue à Lille, il est l'auteur, avec Michel Cymes, du Diabète sans gêne (Éditions Jacob-Duvernet).

## À LIRE Huiles essentielles

Une migraine ? Prenez deux gouttes d'essence de menthe. Un rhume ? Testez le ravintsara, une plante malgache. Dans *Mes 15 huiles essentielles*, la spécialiste de la phytothérapie, Danièle Festy, vous guide pour utiliser ces produits naturels, parfois très puissants.

*Mes 15 huiles essentielles*, Éd. Leduc S., 16,90 €.

## CURE Après l'effort, le réconfort

Tensions articulaires, crampes, surmenage... Ces « maux de bureau » sont ciblés par la Chaîne thermale du soleil, qui propose une nouvelle formule pour se remettre d'aplomb physiquement et mentalement. À partir de 570 € les 6 j./pers., soins et pension complète. Rens. au 0800 05 05 32 ou sur [www.chainethermale.fr](http://www.chainethermale.fr)

## SMS Pilule à l'heure

Parce que 23 % des avortements sont dus à l'oubli de la pilule contraceptive (source Ined), un service vous alerte : on s'inscrit et on reçoit, à l'heure choisie, un message quotidien sur son portable. 0,20 € par SMS reçu, [www.pilaleur.com](http://www.pilaleur.com)

## THÉ NOIR Pour broyer du rose

Des chercheurs britanniques ont démontré que la consommation de thé noir fait baisser le taux de cortisol, hormone du stress.

## MINCEUR Collants anticellulite

Les caleçons sont à la mode, et cela tombe à pic. Dans la gamme Lympho'tonic, ils contiennent une fibre à petits picots qui favorise la lutte contre la peau d'orange, prévient la rétention d'eau et la sensation de jambes lourdes. 78,95 € le modèle ville,



**2 500 000**

diabétiques en France, de plus en plus jeunes. L'espérance de vie peut être réduite de dix ans.

Sources : Inpes, Enquête ObÉpi, Association française des diabétiques.

## Question de lecteur

Écrivez à TV Grandes chaînes  
14, bd du Général-Leclerc, 92527 Neuilly-sur-Seine Cedex  
ou [courrierdeslecteurs@tvgrandeschaines.fr](mailto:courrierdeslecteurs@tvgrandeschaines.fr)

« Je dois faire une cure thermique pour mes rhumatismes. Peut-elle être prise en charge par la Sécurité sociale ? »

La réponse du Dr Vincent Lavielle, médecin spécialisé à la station thermale de Dax.

■ Oui, si votre médecin traitant juge que votre état de santé justifie sa prescription. Il devra remplir un questionnaire délivré par votre Caisse d'assurance maladie. La cure pourra être prise en charge à hauteur

de 65 % du tarif de base conventionné. Les honoraires médicaux liés à votre cure (forfait de surveillance médicale) seront remboursés à 70 %. Si vos ressources financières sont faibles, une participation aux

frais d'hébergement est possible après examen par la Caisse d'assurance maladie. Avant de réserver votre séjour, prenez contact avec votre mutuelle. Si votre formule le prévoit, elle peut couvrir les frais restants.



R. LAJUSTICIA/OREEDIA

SÉBASTIEN DESURMONT

