

# Traitement du diabète : une histoire de famille

Peut-on bien vivre avec un diabète ? La réponse est oui, mais à condition d'adopter de bonnes habitudes. C'est le message que fera passer, à l'occasion de la journée mondiale du diabète, l'équipe du service d'endocrinologie de l'hôpital Saint-Joseph à Marseille dirigée par le Dr Virginie Castera (*ci-contre*). Maladie chronique, le diabète se caractérise par l'absence ou la diminution de la sécrétion d'insuline, une hormone fabriquée par le pancréas, ce qui se traduit par une augmentation de la glycémie, définie par le taux de sucre dans le sang. *"Il existe deux types de diabète, précise la spécialiste. Le diabète de type 1, qui représente 10 % des patients, est souvent habituellement découvert chez les personnes jeunes. Le diabète de type 2 apparaît généralement chez des personnes génétiquement prédisposées et âgées de plus de 40 ans, même si on note de plus en plus de patients chez l'adulte jeune. Il touche 90 % des malades."* Avec 425 millions de malades (20 à 79 ans) dans le monde, dont 3,5 millions de malades en France et plus de 270 000 patients diabétiques de type 2 dans la région Provence-Alpes-Côte d'Azur, le diabète est une maladie des temps modernes.



En témoignent les chiffres énoncés par la Fédération internationale du diabète qui prévoit 629 millions de cas d'ici 2045. Un bilan qui pourrait s'alourdir car *"1 personne diabétique sur 2 l'ignore. C'est une pathologie sournoise car asymptomatique, mais le surpoids, l'obésité et le manque d'activité physique sont des facteurs potentiellement déclenchant des causes révélatrices du diabète de type 2."*

Pour le Dr Castera, *"vivre avec le diabète signifie aussi développer un nouveau mode de vie. Une gestion de la maladie qui impacte toute la famille. C'est d'ailleurs le thème consacré cette année pour la journée mondiale. C'est un sujet intéressant qu'on va développer. Comment s'organiser quand il y a une personne diabétique au sein de la famille ? Comment modifier les habitudes alimentaires, les habitudes de vie pour toute la famille ?"*

Car contrairement aux idées reçues, *"il n'y a pas d'interdit alimentaire quel que soit le diabète."* Pour les diététiciennes, *"l'alimentation doit être équilibrée et il faut adapter les calories en fonction du poids. Bien évidemment, il est déconseillé de grignoter entre les repas. L'activité physique est aussi très importante. Elle doit être régulière et adaptée à la personne. Et si on n'est pas un grand sportif, on peut toujours privilégier la marche dans son quotidien."* En famille, c'est mieux pour se motiver.

**F.C.**

À l'occasion de la Journée Mondiale de Lutte contre le Diabète, le 14 novembre, l'équipe de diabétologie de l'hôpital Saint-Joseph informera le grand public sur la maladie, ses causes et ses traitements. Des stands d'information seront installés dans le hall de 10 h à 16 h.

## L'AGENDA

### 15 NOVEMBRE

#### ● "Pso dating" à Saint-Joseph

Dans le cadre de la journée mondiale du Psoriasis, le service dermatologie de l'Hôpital Saint-Joseph et l'association France Psoriasis organisent une journée d'information. Au programme, stand d'information et Pso dating. Ces mini-conférences de 20 minutes sont ouvertes à tous.

→ De 10 h à 16 h, dans le hall de l'Hôpital Saint-Joseph (26, bd de Louvain, Marseille 8<sup>e</sup>).