

➔ Près de 3 millions de personnes touchées par le Diabète en France .

Un chiffre qui parle d'avantage encore quand on s'intéresse aux tranches d'âge. Ainsi après 55 ans, 15% des hommes et 8% des femmes seraient touchés par le diabète de type 2, dit « non-insulino dépendant » ou encore diabète « gras », apparaissant habituellement après 50 ans et dû à 2 phénomènes :

- Dans un 1^{er} temps, l'apparition d'une résistance à l'insuline, substance produite par le pancréas et qui règle normalement le taux de sucres dans le sang (= glycémie). L'organisme doit donc en produire de plus en plus pour tenter de maintenir une glycémie dans la normale.
- Suivi d'un épuisement du pancréas après plusieurs années, qui ne parvient plus à faire face à ce besoin plus important d'insuline. C'est l'insulino-déficience qui va accélérer la gravité de ce diabète

Or, ce que nous savons peu, c'est qu'un taux élevé de sucres dans le sang est dangereux, en particulier pour les vaisseaux sanguins. Ainsi le diabète, longtemps sans aucun signe apparent, est en fait à l'origine de complications vasculaires : infarctus, accidents vasculaires cérébraux (2 fois plus fréquents), mais aussi d'atteintes des micro-vaisseaux qui seront source de cécité (1^{ère} cause de la perte de la vue chez les moins de 65 ans), d'escarres aux niveaux des jambes, voire d'amputations (à l'origine de 10 000 amputations par an en France)

Pourquoi est-ce important d'en parler ? Parce les facteurs qui favorisent son apparition, sont des facteurs sur lesquels, en partie, nous pouvons tous individuellement agir :

- Le surpoids / l'obésité
- L'hérédité
- La sédentarité

➔ Un surpoids est retrouvé chez 85% des diabétiques.

Un lien est clairement établi entre diabète et surpoids. En effet, la graisse, et en particulier la graisse abdominale, est un facteur favorisant l'apparition du diabète. (voir le site du Dr Boris HANSEL www.syndromedelabedaine.org)

Or le tour de taille des Français entre 1997 et 2006 a progressé de + 3,4 cm en moyenne (Etude Obépi / + 2,4 cm pour les hommes, + 4,5 cm pour les femmes / tour de taille moyen en 1997 : 84,6 cm).

Ce qui explique les chiffres alarmants de prévision du nombre de nouveaux cas de diabète dans les années à venir...si nous ne changeons pas nos habitudes alimentaires, et celles de nos enfants chez lesquels le surpoids progresse encore plus vite que chez les adultes !

➔ 1 français sur 3 est en surpoids en France, 12% des adultes sont obèses (contre 8,2% en 1997).

Comment savoir si l'on est en surpoids ? En calculant une « formule » appelée l'IMC (Indice de Masse Corporelle) correspondant au poids (en kg) divisé par la taille au carré (en m).
 $IMC = \text{poids (kg)} / \text{taille (m)} \times \text{taille (m)}$. De nombreux sites Internet proposent aujourd'hui de faire ce calcul *on line* automatiquement.

Un IMC > à 25 signe un surpoids, un signe > à 30 définit une obésité.

Alors que faire si tel est le cas ?

Il ne s'agit pas de tous devenir maigre ou mince, mais d'avoir un objectif « réaliste », à savoir perdre 10 à 20% de son poids en cas de surpoids. En effet, d'après l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) atteindre un tel objectif suffit pour réduire le risque d'apparition du diabète.

Pour cela, il faut avant tout, plutôt que de se lancer dans des régimes divers, apprendre à mieux manger, à mieux choisir ses aliments et à plus bouger grâce à des activités source de plaisir !