



VIE QUOTIDIENNE

Diabète : dépistez-vous !



Prévenir plutôt que guérir. Face à cette maladie qui touche 4 millions de Français, de simples tests peuvent éviter bien des complications.

PAR ELSA MARI

C'est une maladie insidieuse. Et qui fait des ravages dans le monde. Dans l'Hexagone, 4 millions de Français souffrent d'un diabète de type II, à cause d'une alimentation trop riche ou trop sucrée. Le pancréas n'arrive plus à suivre et le sucre augmente dans le sang au lieu d'être utilisé par les cellules du corps. Et provoque cette maladie qui devrait encore toucher deux fois plus de Français d'ici

dix ans, conséquence de la hausse de la sédentarité et d'une forte obésité. Les diabétologues, alarmés, ne cessent prévenir : il faut la détecter le plus tôt possible grâce à une prise de sang ou une petite piqûre indolore sur le bout du doigt à faire à jeun en pharmacie. Mais une nouvelle machine qui s'est popularisée depuis deux ans, Espace diabète, disponible gratuitement dans plus de 400 officines, vient faciliter ce test grâce à la sueur. Il dure deux minutes (*lire ci-dessous*). Autant de bonnes raisons pour se faire dépister, surtout après 45 ans.

■ LA TRAQUE DU PRÉDIABÈTE

Si vous anticipez, les examens de sang ou de sueur pourront mettre en évidence ce stade intermédiaire. On parle de diabète lorsque votre taux de glycémie à jeun est supérieur à 1,26 g/litre de sang. Sauf qu'une zone grise existe entre 1,05 et 1,26 g/litre de sang, appelée le « prédiabète ». « Beaucoup disent *Oh, c'est rien, je suis juste un peu au-dessus de la moyenne, c'est archi-faux !* prévient le médecin spécialiste Reginald Allouche. Si vous n'agissez pas, vous serez diabétique



dans dix ans, alors que là, tout peut encore changer. » Il le répète, plusieurs études montrent que 150 minutes d'exercice par semaine, comme de la marche rapide, du vélo, de la natation, et une perte de 5 à 7 % de son poids suffit à réduire de 57 % les risques de devenir diabétique. « Il y a 400 nouveaux cas chaque jour en France alors que 92 % d'entre eux pourraient être évités », renchérit Eric Vançon, directeur développement d'Espace diabète.

■ STOP AUX SYMPTÔMES

Certains maux sont le signe d'un début de diabète : irritabilité, troubles de l'érection, fatigue surtout après les repas... Mais si vous mangez des légumes – limitez les fruits à pas plus de 2 à 3 par jour –, des protéines de qualité, des féculents al dente, que vous limitez le sucre et que vous reprenez le sport, ces symptômes disparaîtront.

■ UN SUIVI MÉDICAL INDISPENSABLE...

Si le dépistage montre que vous êtes diabétique, un traitement vous sera prescrit pour l'équilibrer. « C'est indispensable pour retarder les complications », prévient Réginald Allouche. Plus votre diabète sera suivi, plus elles seront limitées ». Attention, avance Eric Vançon, « les cachets ne sont pas suffisants. Il faut aussi perdre du poids ».

■ ... SINON, LES CONSÉQUENCES PEUVENT ÊTRE DRAMATIQUES

« Avec le temps, le sucre crée une inflammation des vaisseaux sanguins, les premiers touchés sont les plus fins et les plus fragiles, c'est-à-dire les yeux, les reins, les nerfs », explique le docteur Allouche. Le diabète collectionne donc de tristes trophées : c'est la première cause de neuropathie (la destruction des nerfs), d'amputation, de cécité et d'insuffisance rénale. Un malade a deux fois plus de chances d'avoir un infarctus et un cancer. Alors, Réginald Allouche répète l'importance du dépistage : « Prenez trois minutes de

vos temps pour vous sauver la vie. »

400

C'est le nombre de nouveaux cas de diabète chaque jour en France. Selon Eric Vançon, directeur développement d'Espace diabète, 92 % d'entre eux pourraient être évités.



Image non disponible.
Restriction de l'éditeur

PHOTOPOR/« L'INDEPENDANT »/MICHEL CLEMENTZ

Parmi les tests de dépistage souvent pratiqués, la petite piqûre au bout du doigt, à faire à jeun en pharmacie.



VIE QUOTIDIENNE

C'EST GRATUIT

Une machine pour repérer la maladie

« **EST-CE QUE LA MACHINE** prédit l'avenir ? », lance Hannah dans un éclat de rire. Au milieu de la pharmacie Tenon, dans le XX^e arrondissement de Paris, la jeune infirmière de 28 ans, de passage, s'arrête quelques minutes pour tester

son diabète. Elle enlève ses chaussettes. Monte sur le nouvel appareil, installé dans l'officine depuis deux mois. Et pose ses pieds et mains sur des plaques en inox. L'examen peut alors commencer. Dans quelques minutes, cette jeune infirmière connaîtra la qualité de ses terminaisons nerveuses. Lorsqu'elles sont abîmées, le malade souffre alors de neuropathie, dans 90 % due au diabète. Car l'excès de sucre attaque les nerfs, responsable d'une perte de sensibilité. Ainsi, cette machine commercialisée par la société Espace diabète, lancée il y a deux ans, permet de tester la réactivité de nos nerfs. La machine fait circuler un faible courant indolore sur les plaques, ce qui

LP/ALEXANDRE GUITTON

Image non disponible.
Restriction de l'éditeur

provoque une légère transpiration des pieds et mains. Elle évalue alors la quantité de sel et définit un risque d'atteinte neuropathique. Une autre



option sur l'écran permet à ceux qui sont prédiabétiques ou diabétiques d'assurer un suivi de leur maladie. « J'ai les mains légèrement moites, mais c'est très léger », prévient Hannah. En face d'elle, un écran s'apprête à annoncer le résultat. « J'essaie de faire attention et de manger équilibré », glisse-t-elle. Le verdict tombe en une minute. « Risque à 15 %, clame le pharmacien. C'est merveilleux. » « Qu'est-ce que ça veut dire ? », interroge aussitôt Hannah. « Que vous n'avez que très peu de risques d'avoir du diabète », explique Benoît Lucas. « Est-ce j'aurais pu avoir moins de 15 % ? » insiste-t-elle. Le pharmacien fait non de la tête : « On

n'a encore pas vu de patients en dessous de ce taux. » Hannah sourit, ravie et soulagée. « C'est génial ! Les gens doivent faire ce test, peut-être que s'ils ont du diabète, ils changeront leurs habitudes alimentaires. » Dans l'officine, une cliente tend l'oreille. « Mon mari est diabétique, je vais lui dire qu'il vienne ici », lâche-t-elle, séduite. Jusqu'alors, la machine a déjà détecté une quinzaine de personnes à risques : « Une à deux clients la testent par semaine », explique Benoît Lucas. Attention, cet appareil dépiste mais ne fait pas de diagnostic. « Evidemment, les résultats sont à confirmer par un médecin. »

E.M.



Une machine pour repérer la maladie

« EST-CE QUE LA MACHINE prédit l'avenir ? », lance Hannah dans un éclat de rire. Au milieu de la pharmacie Tenon, dans le XX^e arrondissement de Paris, la jeune infirmière de 28 ans, de passage, s'arrête quelques minutes pour tester

son diabète. Elle enlève ses chaussettes. Monte sur le nouvel appareil, installé dans l'officine depuis deux mois. Et pose ses pieds et mains sur des plaques en inox. L'examen peut alors commencer. Dans quelques minutes, cette jeune infirmière connaîtra la qualité de ses terminaisons nerveuses. Lorsqu'elles sont abîmées, le malade souffre alors de neuropathie, dans 90 % due au diabète. Car l'excès de sucre attaque les nerfs, responsable d'une perte de sensibilité. Ainsi, cette machine commercialisée par la société **Espace diabète**, lancée il y a deux ans, permet de tester la réactivité de nos nerfs. La machine fait circuler un faible courant indolore sur les plaques, ce qui



provoque une légère transpiration des pieds et mains. Elle évalue alors la quantité de sel et définit un risque d'atteinte neuropathique. Une autre

option sur l'écran permet à ceux qui sont prédiabétiques ou diabétiques d'assurer un suivi de leur maladie. « J'ai les mains légèrement moites, mais c'est très léger », prévient Hannah. En face d'elle, un écran s'appête à annoncer le résultat. « J'essaie de faire attention et de manger équilibré », glisse-t-elle. Le verdict tombe en une minute. « Risque à 15 %, clame le pharmacien. C'est merveilleux. » « Qu'est-ce que ça veut dire ? », interroge aussitôt Hannah. « Que vous n'avez que très peu de risques d'avoir du diabète », explique Benoît Lucas. « Est-ce j'aurais pu avoir moins de 15 % ? » insiste-t-elle. Le pharmacien fait non de la tête : « On n'a encore pas vu de patients en dessous de ce taux. » Hannah sourit, ravie et soulagée. « C'est génial ! Les gens doivent faire ce test, peut-être que s'ils ont du diabète, ils changeront leurs habitudes alimentaires. » Dans l'officine, une cliente tend l'oreille. « Mon mari est diabétique, je vais lui dire qu'il vienne ici », lâche-t-elle, séduite. Jusqu'alors, la machine a déjà détecté une quinzaine de personnes à risques : « Une à deux clients la testent par semaine », explique Benoît Lucas. Attention, cet appareil dépiste mais ne fait pas de diagnostic. « Evidemment, les résultats sont à confirmer par un médecin. »

E.M.

L. P. / AL. EVANOFF / GETTY



Diabète : dépistez-vous !

Prévenir plutôt que guérir. Face à cette maladie qui touche 4 millions de Français, de simples tests peuvent éviter bien des complications.

PAR ELSA MARI

C'est une maladie insidieuse. Et qui fait des ravages dans le monde. Dans l'Hexagone, 4 millions de Français souffrent d'un diabète de type II, à cause d'une alimentation trop riche ou trop sucrée. Le pancréas n'arrive plus à suivre et le sucre augmente dans le sang au lieu d'être utilisé par les cellules du corps. Et provoque cette maladie qui devrait encore toucher deux fois plus de Français d'ici dix ans, conséquence de la hausse de la sédentarité et d'une forte obésité. Les diabétologues, alarmés, ne cessent prévenir : il faut la détecter le plus tôt possible grâce à une prise de sang ou une petite piqûre indolore sur le bout du doigt à faire à jeun en pharmacie. Mais une nouvelle machine qui s'est popularisée depuis deux ans, [Espace diabète](#), disponible gratuitement dans plus de 400 officines, vient faciliter ce test grâce à la sueur. Il dure deux minutes (*lire ci-dessous*). Autant de bonnes raisons pour se faire dépister, surtout après 45 ans.

■ LA TRAQUE DU PRÉDIABÈTE

Si vous anticipez, les examens de sang ou de sueur pourront mettre en évidence ce stade intermédiaire.

400

C'est le nombre de nouveaux cas de diabète chaque jour en France. Selon Eric Vançon, directeur développement d'[Espace diabète](#), 92 % d'entre eux pourraient être évités.

On parle de diabète lorsque votre taux de glycémie à jeun est supérieur à 1,26 g/litre de sang. Sauf qu'une zone grise existe entre 1,05 et 1,26 g/litre de sang, appelée le « prédiabète ». « Beaucoup disent *Oh, c'est rien, je suis juste un peu au-dessus de la moyenne*, c'est archi-faux ! prévient le médecin spécialiste Réginald Allouche. Si vous n'agissez pas, vous serez diabétique dans dix ans, alors que là, tout peut encore changer. » Il le répète, plusieurs études montrent que 150 minutes d'exercice par semaine, comme de la marche rapide, du vélo, de la natation, et une perte de 5 à 7 % de son poids suffit à réduire de 57 % les risques de devenir diabétique. « Il y a 400 nouveaux cas chaque jour en France alors que 92 % d'entre eux pourraient être évités », renchérit Eric Vançon, directeur développement d'[Espace diabète](#).

■ STOP AUX SYMPTÔMES

Certains maux sont le signe d'un début de diabète : irritabilité, troubles de l'érection, fatigue surtout après les repas... Mais si vous mangez des légumes – limitez les fruits à pas plus de 2 à 3 par jour –, des protéines de qualité, des féculents al dente, que vous limitez le sucre et que vous reprenez le sport, ces symptômes disparaîtront.

■ UN SUIVI MÉDICAL INDISPENSABLE...

Si le dépistage montre que vous êtes

diabétique, un traitement vous sera prescrit pour l'équilibrer. « C'est indispensable pour retarder les complications », prévient Réginald Allouche. Plus votre diabète sera suivi, plus elles seront limitées ». Attention, avance Eric Vançon, « les cachets ne sont pas suffisants. Il faut aussi perdre du poids ».

■ ... SINON, LES CONSÉQUENCES PEUVENT ÊTRE DRAMATIQUES

« Avec le temps, le sucre crée une inflammation des vaisseaux sanguins, les premiers touchés sont les plus fins et les plus fragiles, c'est-à-dire les yeux, les reins, les nerfs », explique le docteur Allouche. Le diabète collectionne donc de tristes trophées : c'est la première cause de neuropathie (la destruction des nerfs), d'amputation, de cécité et d'insuffisance rénale. Un malade a deux fois plus de chances d'avoir un infarctus et un cancer. Alors, Réginald Allouche répète l'importance du dépistage : « Prenez trois minutes de votre temps pour vous sauver la vie. »



PHOTO: R. L'INDEPENDANT / MICHEL CLEMENTZ

Parmi les tests de dépistage souvent pratiqués, la petite piqûre au bout du doigt, à faire à jeun en pharmacie.