

Le diabète, l'épidémie qui monte...

FRANCE, 30 novembre (Destination Santé) - Le diabète, c'est 194 millions de patients dans le monde en 2003. Ce serait aussi plus de 3,3 millions de décès chaque année ! Or le développement de ce fléau serait lié pour l'essentiel, à une hygiène de vie défailante...

. La Fédération internationale du Diabète (FID) est catégorique, " 80% des diabétiques sont également obèses ". D'où l'importance d'une meilleure hygiène de vie : une alimentation équilibrée pour contrôler le taux de sucre dans le sang (la glycémie), une meilleure gestion des stress, un suivi médical de qualité, l'arrêt impératif du tabac et, bien sûr, une activité physique régulière...

En fait, il existe deux diabètes - les types I et II - qui recouvrent des maladies différentes. Le premier, qu'on appelait autrefois le diabète insulino-dépendant, correspond à un déficit complet de la production d'insuline dans le corps. Il se manifeste dès le plus jeune âge mais il est très minoritaire : environ 10% des cas de diabète dans le monde.

Le diabète de type II, lui, ne cesse de s'étendre. Au Moyen-Orient par exemple, 6% de la population en est atteinte. Soit plus de 14 millions de malades, femmes et hommes confondus. Au Qatar cette proportion dépasserait 24%. Pratiquement une personne sur quatre ! Cette forme de diabète apparaît généralement autour de la quarantaine. Il ne correspond pas tant à un manque d'insuline qu'à un défaut dans l'utilisation de cette dernière par l'organisme.

Et il est étroitement lié à notre mode de vie. Notre sédentarité croissante est aggravée par une alimentation trop riche en graisses et en sucres. Avec à la clé de sérieuses complications vasculaires et cardiaques.

Source : [Copyright © 2004 Destination Santé SAS - Tous droits réservés.](#)