

## **Le diabète, maladie de civilisation**

**Dr Laura Marino**

**Cheffe de clinique CHUV, service d'endocrinologie, diabétologie et métabolisme**

Conférence publique - lundi 25 septembre 2017, Sierre, Hôtel de Ville

Il y a deux types de diabète. Notre conférence portait sur le diabète de type 2, soit celui qui résulte généralement de notre style de vie, quand bien même une faiblesse héréditaire n'est pas exclue. Il survient le plus souvent chez des personnes âgées de plus de 50 ans. Dans la plupart des cas, il est lié à une nourriture trop riche et à une vie sédentaire.

La maladie se déclare sans qu'on y prenne garde. En l'absence de suivi médical, il peut arriver qu'une personne vive pendant un temps assez long avec un diabète, avant qu'il ne se manifeste de manière virulente. Le sujet attribue alors à d'autres causes l'inconfort qui résulte de son affection: fatigue, migraines, insomnies.

Le diabète est caractérisé par une hyperglycémie, soit un taux de sucre si élevé dans le sang que l'insuline produite par le pancréas ne parvient plus à l'absorber. Pour éviter une surcharge pour le pancréas, un apport externe et régulier d'insuline s'avère nécessaire.

Insuffisamment pris en charge, le diabète peut avoir des conséquences graves, dont des affections touchant la vue, le rythme cardiaque, le fonctionnement des reins.

Le diabète de type 2 est plus fréquent qu'on ne l'imagine en général. En Suisse, quelque 450'000 personnes sont suivies médicalement pour cette affection. Le taux de morbidité est plus élevé chez les hommes que chez les femmes, et plus élevé en Valais qu'en moyenne nationale. Certaines particularités alimentaires rendent compte de ce fait.

Il importe au bien-être du patient que le dépistage de la maladie soit précoce afin qu'on puisse la contenir, sinon la guérir. Il vaut la peine, pour son confort, de s'en tenir aussi près que possible à l'assiette reproduite ci-après en matière d'alimentation.

Madame Laura Marino, conférencière du jour, est médecin cheffe de clinique au CHUV. Son exposé a suscité un vif intérêt du nombreux public.

**ProjetSanté - Association de valorisation du patrimoine hospitalier de Sierre-Loèche**

<http://www.projetsante.ch>

## Le diabète, maladie de civilisation

### Assiette équilibrée

