

# Coups de barre, irritabilité ... Et si c'était un diabète ?

Coup de fatigue, irritabilité, les seniors ignorent souvent les premiers symptômes du diabète de type 2. Deux spécialistes rappellent ces symptômes méconnus et les facteurs de risque de ce mal chronique, à dépister au plus tôt pour éviter de graves complications.

En Suisse, près de 500 000 personnes souffrent de diabète, surtout de type 2 (90%). Cette maladie chronique, due à une production inadéquate et/ou un fonctionnement perturbé de l'insuline, hormone qui régule le taux de sucre dans l'organisme, touche surtout les plus de 40 ans et 12% à 25% des plus de 65 ans. Son incidence augmente avec l'âge. A noter que la maladie touche désormais aussi de jeunes adultes, des adolescents et des enfants. Une conséquence du mode de vie moderne, entraînant une hausse des cas d'obésité, l'inactivité physique et une mauvaise alimentation. «Ce sont d'ailleurs les trois principaux facteurs de risque modifiables du diabète», commente la doctoresse Daniela Sofrà, diabétologue, associée à l'Unité de diabétologie de la Clinique de La Source à Lausanne.

## UN DIABÉTIQUE SUR DEUX S'IGNORE

Quel que soit l'âge du patient, une personne sur deux ignore qu'elle souffre de ce diabète! Car ce mal s'installe silencieusement. «Quasi 90% des patients n'ont pas de symptômes», rapporte ainsi Dominique Talhouedec, infirmière clinicienne en diabétologie à La Source également. Le diabète n'est ainsi souvent détecté que cinq à dix ans après son début, lors d'un bilan occasionnel ou à l'apparition des premières complications, telles des plaies guérissant mal ou tendant à s'infecter. Ou, à un stade plus avancé, avec des complications plus graves pour la qualité de vie des patients: atteintes cardiovasculaire, rénales, oculaires et du système nerveux notamment.

## DE «PETITES GÊNES» TRÈS SYMPTOMATIQUES!

A la progression sournoise de la maladie s'ajoute l'ignorance du public

de ces symptômes. «Et, avec l'âge, on s'accommode de bon nombre de petites gênes, les considérant simplement dues au vieillissement normal, alors qu'il peut s'agir des symptômes d'un diabète», note la D<sup>r</sup> Sofrà. Tels, par exemple, une fatigue accrue ou des «coups de barre» après les repas, une vision floue, des réveils nocturnes plus fréquents pour uriner ou une irritabilité accrue. Et, on n'ira pas non plus forcément consulter son médecin en cas de soif excessive ou de bouche sèche, d'un manque d'énergie, de peau qui change, plus sèche et peinant à cicatriser, de fourmillements ou d'engourdissements des pieds et des mains et d'infections à répétition. De même, les pannes d'érection ou de difficulté de lubrification vaginale sont

« Éviter le surpoids, la sédentarité et veiller à une alimentation de qualité »

D<sup>r</sup> DANIELA SOFRÀ



souvent acceptées comme une évolution normale dans une longue vie de couple ou lorsqu'on n'a plus de partenaire.»

## CONSULTER AU PLUS VITE

Vous l'aurez compris: si on note l'un ou plusieurs de ces symptômes, il ne faut pas tarder à consulter! Tout comme un contrôle médical (test de glycémie) régulier s'impose à qui présente l'un des facteurs de risque non modifiables suivants:

- **des antécédents familiaux** (parents, fratrie, grands-parents, tantes et oncles diabétiques). «Dès lors, il faudrait être encore plus alerte et proactif pour prévenir la maladie, en modifiant ses habitudes, afin d'éviter le surpoids, la sédentarité, et veiller à une alimentation de qualité», conseille la doctoresse Sofrà;

- **la grossesse et un bébé de plus de 4 kilos**: 10% à 15% des femmes enceintes développent un diabète gestationnel. Il passe spontanément peu après l'accouchement, mais accroît le risque de développer le diabète, plus tard. «Il est donc recommandé de faire des examens plus approfondis à la grossesse, indique le médecin. Et de rendre ces mères attentives à surveiller leurs habitudes de vie.

Dominique Talhouedec note encore que le risque de diabète est accru aussi si le bébé pèse plus de 4 kilos à la naissance: «Autrefois, durant l'après-guerre, on disait aux futures mères de manger pour deux, un gros bébé était signe de bonne santé. On les appelait les «bébés Guigoz», du nom du lait en poudre de cette marque. Mais leurs mères avaient très probablement un diabète non diagnostiqué. Aujourd'hui, on sait que 50% d'entre elles développeront la maladie plus tard.»

## EN SAVOIR PLUS

- **Diabète Suisse,** [www.diabetesschweiz.ch](http://www.diabetesschweiz.ch)
- **«J'ai envie de comprendre le diabète»** Patricia Bernheim, D<sup>r</sup> Alain Golay, Editions Planète Santé, 2014



Le contrôle régulier de sa glycémie est primordial pour le patient et le médecin.

#### CONTRÔLES RÉGULIERS DÈS L'ÂGE ADULTE!

Pour détecter ce diabète au plus tôt et prévenir au mieux ses complications par un traitement adéquat, il est recommandé de se faire dépister tous les deux ans dès l'âge adulte, et une fois l'an dès 50 ans. Un examen qui n'est pourtant pas encore entré dans les habitudes,

constatent les deux spécialistes.

Enfin, si l'examen révèle une glycémie (taux de sucre dans le sang) trop élevée et un diabète, le patient devrait bénéficier d'une consultation spécialisée, avec une infirmière, une diététicienne ou un médecin en diabétologie, qui l'aideront notamment à adapter au mieux son hygiène de vie et son quotidien. Ces

consultations sont prises en charge par l'assurance maladie de base (LAMal).  
E.W.

WEB

Notre bonus web sur sur [www.generations-plus.ch](http://www.generations-plus.ch)

## Le diabète chez les seniors: une conférence essentielle

**Jeudi 16 mai 2019, à 17h, à la Clinique de La Source, Lausanne**

Pour faire le point sur cette problématique, et mieux comprendre les gestes simples de la prévention, le magazine *générations* et la Clinique de La Source vous invitent à une conférence lors de laquelle des spécialistes répondront à vos questions.

**AU PROGRAMME:** Conférence sur le diabète des seniors, avec la participation de la Dr Daniela Sofrà, diabétologue, et de deux infirmières cliniciennes en diabétologie de la Clinique de La Source

**LIEU:** Auditoire Jomini, Clinique de La Source, Lausanne

**HORAIRE:** jeudi 16 mai, à 17 h (accueil dès 16 h 45)

**PLACES:** réservées uniquement aux gagnants du concours  
Places limitées à 50 participants



Dominique Talhouedec et Virginie Bahon, infirmières cliniciennes en diabétologie

CLUB

Concours : 50 invitations à gagner dans notre page Club — page 90

Clinique de  
**La Source**  
Lausanne