



Le prédiabète

Par Dr Louis Auger, omnipraticien - GMF des Bois-Francs.

Introduction

Ce module vous a été remis car vous êtes prédiabétique. Il vous informe sur ce qu'est le prédiabète et sur les habitudes de vie à adopter pour prévenir ou retarder l'apparition du diabète de type 2 et des maladies cardiovasculaires.

Vous êtes à risque de devenir diabétique

Vous devez savoir que le prédiabète augmente le risque de développer le diabète. Les facteurs suivants augmentent aussi votre risque de développer le diabète :

- avoir 40 ans et plus;
- être issu d'une famille dont un membre rapproché est atteint de diabète;
- posséder une histoire de diabète de grossesse ou avoir donné naissance à un bébé de plus de 4 kg (8,8 lb);
- avoir un surplus de poids (indice de masse corporelle supérieur à 25 : voir annexe);
- faire peu d'activité physique;
- avoir un syndrome métabolique;
- présenter des complications associées au diabète (ex. : maladie cardiovasculaire);
- appartenir à certains groupes ethniques : autochtones, latino-américains, africains ou asiatiques;
- souffrir de schizophrénie.

Module 1

Introduction	1
Vous êtes à risque de devenir diabétique	1
Qu'est-ce que le diabète de type 2?	2
Comment savoir si vous êtes prédiabétique?	2
Quelles sont les conséquences du prédiabète? Comment les prévenir ou les retarder?	2
La prévention du diabète de type 2 par les médicaments	5
Conclusion	6
Messages clés	6
Questions	6
Annexe	7

Qu'est-ce que le diabète de type 2?

Le diabète est une maladie qui empêche l'organisme d'emmagasiner et d'utiliser efficacement le « carburant » alimentaire qui lui fournit de l'énergie. Ce carburant indispensable est une sorte de sucre, appelé glucose. On le retrouve dans les aliments tels que les fruits, le lait, certains légumes, les féculents et les sucres concentrés (ex. : miel, sirops, confiture). Pour pouvoir utiliser le glucose, le corps a besoin d'insuline, une hormone fabriquée par une glande appelée le pancréas. L'insuline facilite l'entrée du glucose dans les cellules.

Le type de diabète que vous pourriez développer si vous êtes prédiabétique se nomme diabète de type 2. Il survient lorsque l'insuline n'est pas libérée en quantité suffisante ou lorsque les cellules du corps résistent à son action. Cela fait augmenter votre glycémie (taux de glucose circulant dans le sang). Il est possible de prévenir ou de retarder son apparition. Il existe aussi d'autres types de diabète qui ne sont généralement pas associés au prédiabète.

Comment savoir si vous êtes prédiabétique?

Votre médecin peut détecter le prédiabète lorsqu'il fait votre bilan de santé et qu'il demande des prises de sang. Pour être considéré prédiabétique, vous devez présenter une ou les deux conditions suivantes :

- une glycémie à jeun légèrement élevée qui se situe entre 6,1 mmol/L et 6,9 mmol/L alors que la valeur normale est inférieure à 6,1 mmol/L;
- un résultat de test d'hyperglycémie provoquée entre 7,8 mmol/L et 11,0 mmol/L alors que la valeur normale est inférieure à 7,8 mmol/L. On dit alors que **la personne est intolérante au glucose**. Le test consiste à prendre une solution sucrée contenant 75 grammes de glucose par la bouche et à mesurer la glycémie deux heures après la prise de solution sucrée.

Si vous êtes prédiabétique, vous êtes susceptible de présenter aussi une autre condition appelée **syndrome métabolique**. Pour déterminer si vous avez le syndrome métabolique, vous devez présenter trois critères parmi les suivants :

- une glycémie à jeun égale ou supérieure à 6,1 mmol/L;
- une obésité abdominale démontrée par un tour de taille au niveau du nombril, supérieur à 102 cm (40 pouces) chez les hommes ou supérieur à 88 cm (35 pouces) chez les femmes;

- un dosage sanguin des triglycérides à jeun égal ou supérieur à 1,7 mmol/L;
- un dosage sanguin du HDL-cholestérol (le bon cholestérol) inférieur à 1,0 mmol/L chez les hommes et inférieur à 1,3 mmol/L chez les femmes;
- une tension artérielle égale ou supérieure à 130/85.

Quelles sont les conséquences du prédiabète? Comment les prévenir ou les retarder?

Si vous êtes prédiabétique, vous êtes à risque de développer le diabète ou une maladie cardiovasculaire comme de l'angine, un infarctus et des problèmes vasculaires. Si vous avez en plus le syndrome métabolique, votre risque de développer ces maladies est beaucoup plus élevé.

Vous pouvez prévenir ou retarder les conséquences du prédiabète en modifiant vos habitudes de vie. Le tableau 1 énumère les habitudes de vie les plus importantes sur lesquelles vous devez travailler. Ainsi, pour prévenir ou retarder l'apparition du diabète de type 2, vous devez avoir une saine alimentation, atteindre et maintenir un poids-santé et faire de l'activité physique. Des études scientifiques ont démontré l'efficacité d'une telle approche. L'arrêt du tabagisme et l'adoption de ces saines habitudes de vie préviennent ou retardent aussi le développement de maladies cardiovasculaires.

Tableau 1. Saines habitudes de vie à adopter

Saines habitudes de vie que doit adopter la personne prédiabétique

- Avoir une saine alimentation
- Atteindre et maintenir un poids-santé
- Faire de l'activité physique
- Ne pas fumer

Il arrive que le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires se développent malgré l'adoption de ces habitudes de vie. Toutefois, il est important de les maintenir puisqu'elles contribuent à abaisser la glycémie, à diminuer les complications du diabète et à améliorer le bien-être général. En somme, c'est une option gagnante pour prévenir le diabète et mieux le contrôler.

Avoir une saine alimentation

Si vous êtes à risque de diabète de type 2 et de maladies cardiovasculaires, il est important pour vous d'adopter de saines habitudes alimentaires. À cet effet, nous vous invitons à lire le document intitulé « *Coup d'œil sur l'alimentation de la personne diabétique* », publié par Diabète Québec, en collaboration avec le ministère de la Santé et des Services sociaux. Ce document a été élaboré à l'intention des personnes diabétiques, mais il est également pertinent pour les personnes prédiabétiques. Ce document vous informe notamment au sujet des aliments que vous devez consommer chaque jour, des portions à respecter et des choix de menus à privilégier.

Un professionnel de la santé peut vous donner de l'information générale en ce qui a trait à l'amélioration de vos habitudes alimentaires. Un plan alimentaire individualisé, adapté à vos besoins particuliers, peut être élaboré par une nutritionniste. Pour tirer le meilleur profit de vos consultations et ne rien oublier, il est avantageux de consigner par écrit vos questions. Vous pourriez aussi apporter un journal alimentaire dans lequel vous auriez inscrit tout ce que vous avez mangé et bu depuis une semaine.

Atteindre et maintenir un poids-santé



Un excès de poids ou l'obésité augmentent votre risque de développer un diabète de type 2 et une maladie cardiovasculaire. La modification de vos habitudes alimentaires et la pratique d'activités physiques peuvent vous aider à perdre du poids. Vous devez maintenir un poids-santé, soit un indice de masse corporelle (IMC) qui se situe entre 18,5 et 24,9, de même qu'un tour de taille au niveau du nombril de 88 cm (35 pouces) ou moins chez la femme et de 102 cm (40 pouces) ou moins chez l'homme. Si vous dépassez ces valeurs, le fait de perdre 5 à 10 % de votre poids actuel pourrait faire baisser votre glycémie. Pour calculer votre IMC et connaître votre poids-santé, complétez l'annexe avec l'aide d'un professionnel de la santé.

Faire de l'activité physique

Vous venez d'apprendre que vous êtes prédiabétique et votre médecin vous dit que l'un des éléments essentiels du traitement est la pratique d'activités physiques. Lisez ce qui suit et vous verrez qu'il est possible d'intégrer la pratique d'activités physiques dans votre quotidien en plus d'en retirer de nombreux bienfaits.

Des bienfaits

La pratique d'activités physiques contribue tout au long de la vie au bien-être et à la qualité de vie des personnes. Elle donne de l'énergie pour effectuer les tâches de la journée et aide à gérer le stress. Elle est associée à la prévention de plusieurs problèmes de santé dont les maladies cardiovasculaires, l'hypertension et certains cancers. Plus particulièrement, la pratique d'activités physiques joue un rôle important dans le contrôle du poids, aide à normaliser la glycémie et aide à prévenir le diabète de type 2.

Des occasions de bouger

Il faut tout simplement bouger, pour retirer des bénéfices de la pratique d'activités physiques. Une activité physique, c'est une activité grâce à laquelle vous êtes physiquement actif au travail (ex. : monter un escalier, transporter des charges), à la maison (ex. : ramasser des feuilles, laver le plancher), dans vos déplacements (ex. : marcher ou pédaler pour aller au travail, au dépanneur ou chez des amis) et dans vos loisirs (ex. : patiner, marcher, jouer au badminton).

Recommandations minimales pour retirer des bienfaits importants

Retenez ceci :

Pratiquez l'équivalent de 30 minutes d'activités physiques, effectuées à une intensité modérée, tous les jours, ou presque.

Pour effectuer vos 30 minutes d'activités physiques de la journée, vous n'avez pas besoin de faire 30 minutes consécutives. Vous pouvez additionner des blocs de 10 minutes ou plus tout au long de la journée. Par exemple, dix minutes de marche le midi pour aller faire un achat et 20 minutes de jeu avec les enfants dans la piscine le soir.

Vous faites votre activité physique à une intensité modérée quand le rythme de votre cœur (fréquence cardiaque) et de votre respiration est un peu plus rapide que lorsque vous êtes debout sans bouger. Vous êtes en mesure de parler facilement, mais il est difficile de chanter.

N'oubliez pas que tous les pas que vous faites en dehors des blocs de 10 minutes sont importants eux aussi; ils vous font dépenser de l'énergie (contrôle du poids) et vous aident à garder vos muscles en forme (ex. : muscles des cuisses en utilisant les escaliers, muscles des bras en transportant les sacs d'épicerie).

Préparation et précautions à prendre

Préparez-vous

- Vérifiez auprès de votre médecin si vous pouvez faire régulièrement de l'activité physique et quelles sont les précautions à prendre selon votre état de santé.
- Faites la liste de vos activités physiques préférées et de ce que vous offre votre environnement (ex. : piscine, lieux pour marcher, cours de danse).
- Identifiez les moments où vous pourriez être actif (ex. : pauses au bureau, après la vaisselle le soir) et prévoyez des activités en cas de mauvais temps (ex. : vélo stationnaire en regardant la télévision).
- Donnez-vous des trucs pour vous motiver :
 - inscrivez vos périodes d'activités physiques sur un calendrier pour voir votre progression et votre persévérance;
 - jumelez la marche à une activité que vous aimez (ex. : l'observation des oiseaux);
 - demandez à votre famille et vos amis de vous aider (ex. : en participant à des activités avec vous, en vous libérant de certaines tâches).
- Faites des choix avec lesquels vous êtes bien, qui vous permettront d'avoir du plaisir à être actif et fixez-vous un objectif réaliste.

Lancez-vous dans l'action

- Profitez de toutes les occasions du quotidien pour bouger plus (ex. : stationnez votre auto plus loin, prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur.)
- Augmentez progressivement le nombre de jours de pratique d'activités physiques par semaine ainsi que la durée des séances.
- Assurez-vous de pouvoir parler facilement tout au long de l'activité et écoutez vos signaux corporels. Par exemple, si vous avez un « point » à l'abdomen, ralentissez et étirez-vous. Vous apprendrez à connaître vos réactions physiques pendant l'activité et à faire les ajustements nécessaires.
- Buvez de l'eau hiver comme été et n'attendez pas d'avoir soif.
- Soyez actif tout au long de l'année. Si vous arrêtez d'être actif quelques jours ou plus, n'hésitez pas à recommencer progressivement. Il est normal d'avoir des baisses de pratique de temps en temps.

À retenir

- Tous les jours ou presque, pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes cumulées d'activités physiques effectuées à une intensité modérée.
- Les premiers pas sont les plus difficiles. Le corps est rouillé et l'activité physique n'est pas encore une habitude. Ne pas lâcher, car les bienfaits vont rapidement prendre le dessus sur l'effort à faire.
- Être confortable pendant l'activité tout en étant capable de parler facilement.
- Discuter avec votre médecin, rencontrer un kinésologue, un éducateur physique ou consulter le document portant sur les ressources disponibles.

« Un peu d'activité physique, c'est mieux que pas du tout! »



Ne pas fumer

Le prédiabète, le syndrome métabolique et le tabac augmentent les risques de maladies cardiovasculaires. Lorsqu'ils sont combinés chez une même personne, les risques s'en trouvent multipliés. Si vous fumez, cesser l'usage du tabac est prioritaire pour vous. Il existe maintenant plusieurs méthodes et de nombreuses ressources pour vous aider à vous libérer de cette dépendance très néfaste pour votre santé. Parlez-en à votre infirmière, votre pharmacien ou votre médecin. Ce dernier pourra vous prescrire une aide pour cesser de fumer. Consultez le document portant sur les ressources disponibles et contactez le centre d'abandon du tabac de votre localité. Des services personnalisés et gratuits peuvent vous être offerts.

Le seul échec est de cesser d'essayer!



Gérer son stress

En raison du risque cardiovasculaire que peut entraîner le stress, nous vous invitons à mettre en pratique les conseils suivants pour mieux le gérer :

- Exprimer ses émotions à une personne de confiance;
- Ne pas laisser s'accumuler les problèmes;
- Se fixer des objectifs réalistes, en particulier en ce qui concerne la modification des habitudes de vie;

- Apprendre une technique de relaxation;
- Pratiquer des activités physiques;
- Éviter de rechercher une solution au stress dans l'alcool ou les aliments;
- Ne pas rester seul, rencontrer d'autres personnes.

Si vous éprouvez des difficultés à gérer votre stress, une personne-ressource comme un psychologue ou un travailleur social peut vous aider. À cet effet, consultez le document portant sur les ressources disponibles.

La prévention du diabète de type 2 par les médicaments

Si la modification de vos habitudes de vie est insuffisante pour régulariser votre glycémie après une période prédéterminée (ex. : essai de 6 mois) ou si vous présentez un risque cardiovasculaire élevé, votre médecin décidera s'il est pertinent que vous preniez un médicament oral pour régulariser votre glycémie. Ce médicament ne remplace pas les saines habitudes de vie. Il est utilisé en appui à une saine alimentation, à la pratique d'activités physiques et au contrôle du poids qui demeurent les recommandations de premier choix.

Actuellement, au moins trois médicaments ont fait l'objet d'études cliniques sur de courtes périodes (3-4 ans) et ont démontré leur efficacité à retarder ou à empêcher l'apparition du diabète de type 2 chez les gens qui sont intolérants au glucose et donc, prédiabétiques :

- **Metformine** (Glucophage), médicament de la classe des biguanides, qui diminue la production de glucose par le foie et qui augmente l'utilisation du glucose par les muscles;
- **Acarbose** (Prandase), inhibiteur de l'alpha-glucosidase, qui retarde l'absorption des glucides par l'intestin;
- **Orlistat** (Xenical), inhibiteur des lipases, qui favorise la perte de poids en diminuant l'absorption des graisses par l'intestin.

Conclusion

Le prédiabète et le syndrome métabolique augmentent votre risque de développer le diabète de type 2 ou des maladies cardiovasculaires. Ces maladies sont des problèmes de santé sérieux, mais évitables. Certaines études ont démontré que la modification de certaines habitudes de vie peut être plus efficace pour prévenir le diabète que la prise de médicaments. En mangeant mieux, en bougeant plus, en contrôlant votre poids et en cessant de fumer, vous prenez les bons moyens pour prévenir ou retarder l'apparition de ces maladies. Pour vous aider à atteindre vos objectifs, vous pouvez faire appel aux différents professionnels de la santé concernés (médecins, infirmières, nutritionnistes, éducateurs physiques ou kinésithérapeutes, psychologues). Pour en savoir plus, consultez le document portant sur les ressources disponibles.

Messages clés

- **Le prédiabète augmente le risque de développer le diabète de type 2.**
- **Les personnes prédiabétiques peuvent développer le diabète de type 2 ou une maladie cardiovasculaire comme de l'angine de poitrine, un infarctus du myocarde et des problèmes vasculaires.**
- **Les prédiabétiques ainsi que les personnes à risque de développer le diabète peuvent prévenir ou retarder l'apparition de cette maladie en adoptant de saines habitudes de vie.**

Questions

Quelles maladies la personne prédiabétique est-elle à risque de développer?

Réponse : page 2

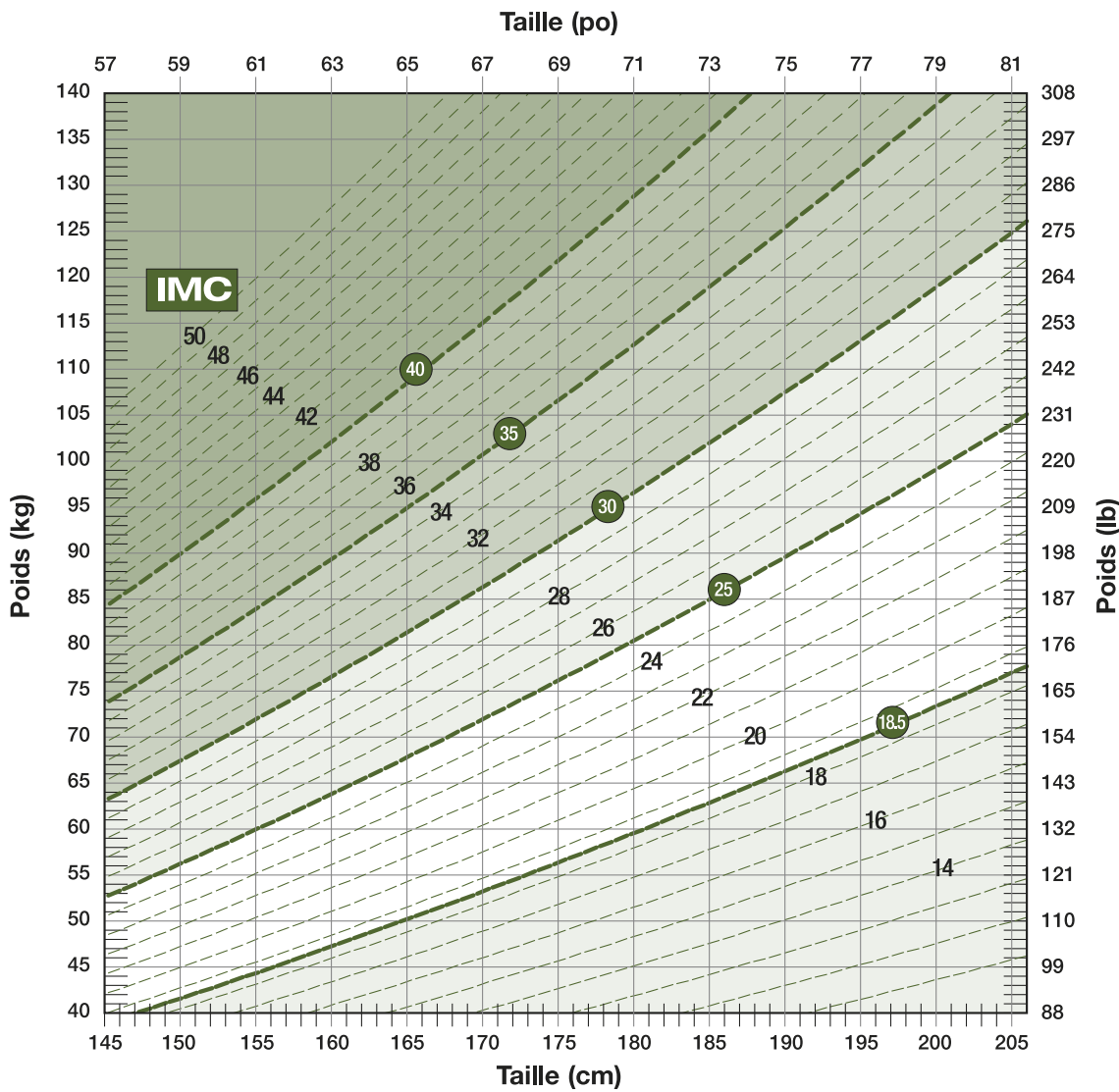
Quelles saines habitudes de vie la personne prédiabétique doit-elle adopter?

Réponse : page 2

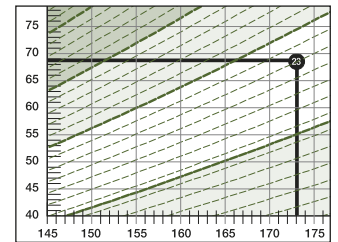
Est-ce que la prise de médicaments pour régulariser la glycémie peut remplacer l'adoption de saines habitudes de vie?

Réponse : page 5

Annexe - Nomogramme de l'indice de masse corporelle (IMC)



Pour calculer rapidement l'IMC (kg/m²), utilisez une règle pour trouver le point où le poids (lb ou kg) et la taille (po ou cm) se croisent sur le nomogramme. **Trouvez ensuite le chiffre situé le plus près sur la ligne pointillée.** Par exemple, une personne qui pèse 69 kg et mesure 173 cm a un IMC d'environ 23.



Consultez le tableau ci-dessous pour identifier le niveau de risque associé à un IMC donné.

La formule de l'IMC

On peut aussi calculer l'IMC à l'aide de la formule suivante :

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids en kilogrammes}}{(\text{taille en mètres})^2}$$

Note: 1 pouce = 2,54 centimètres; 1 livre = 0,45 kilogrammes

IMC	Risque de développer des problèmes de santé
< 18,5	Accru
18,5 - 24,9	Moindre
25,0 - 29,9	Accru
30,0 - 34,9	Élevé
35,0 - 39,9	Très élevé
≥ 40,0	Extrêmement élevé

Note : Dans le cas des personnes de 65 ans et plus, l'intervalle «normal» de l'IMC peut s'étendre à partir d'une valeur légèrement supérieure à 18,5 jusqu'à une valeur située dans l'intervalle de «l'excès de poids».

Adapté à partir de : OMS (2000) Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic: Report of a WHO Consultation on Obesity.

Pour préciser le risque individuel, d'autres facteurs tels que les habitudes de vie, la condition physique et la présence ou l'absence d'autres facteurs de risque pour la santé doivent aussi être pris en considération.

Le rapport complet «Lignes directrices canadiennes pour la classification du poids chez les adultes» et d'autres informations sont disponibles sur le site web suivant : www.santecanada.ca/nutrition

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada (2003)

ISBN: 0-662-88370-5

N° de cat: H49-179/2003-1F

Also available in English