# Facteurs de risques et diabète

Les facteurs de risque favorisent l'apparition et le développement de certaines pathologies dont le diabète.

Ces facteurs peuvent troubler l'équilibre glycémique et être également à l'origine de complications du diabète, touchant notamment les artères et les vaisseaux sanguins et pouvant ainsi être à l'origine de pathologies comme l'hypertension artérielle ou les maladies cardiovasculaires.

Cependant, il est possible de contrôler efficacement ces facteurs de risque, en modifiant ses habitudes de vie et/ou par des traitements médicamenteux adaptés.

Parmi les facteurs de risque sur lesquels on peut agir :

- **Le tabagisme**, en cours ou interrompu depuis moins de 3 ans. En plus d'entraîner des cancers et d'altérer la circulation sanguine par une atteinte des artères, fumer augmente également le risque de survenue d'un diabète de type 2 de 37 à 44%. Il majore l'insulinorésistance, même en cas de tabagisme passif. Plus encore que pour l'ensemble de la population, le tabac favorise l'installation de l' athérosclérose, et il augmente le risque d'infarctus du myocarde, d'accident vasculaire cérébral, d' artérite des membres inférieurs et de décès. Enfin, il est également néfaste pour les reins et les yeux, favorisant la progression de la néphropathie et de la rétinopathie diabétique.

- **L'hypertension artérielle (HTA)** : Un bon contrôle de la pression artérielle chez des patients diabétiques permet de réduire très nettement les complications et la mortalité liées au diabète. Le contrôle de l'HTA est donc aussi important que celui de la glycémie. L'hypertension artérielle se définit, que l'on soit diabétique ou non, par des chiffres de pression artérielle dépassant 140/90 mmHg.

- **La dyslipidémie :** une anomalie des lipides dans le sang existe chez la plupart des patients diabétiques de type 2 dès le moment du diagnostic. L'augmentation du LDL cholestérol est particulièrement néfaste. Il s'agit du « mauvais cholestérol » qui s'oppose au HDL cholestérol dénommé le « bon cholestérol ». Une élévation des triglycérides est fréquemment associée.

- **Le surpoids et l'obésité** sont les conséquences directes d'une alimentation déséquilibrée, riche en sucre et en graisses et d'un manque d'activité physique régulière. L'excès de graisses au niveau de la taille et du ventre mesuré par le tour de taille, est un bon indicateur de l'importance de l'insulinorésistance et augmente significativement le risque cardiovasculaire.

- **La sédentarité** qui favorise la survenue de l'obésité et donc du diabète, se caractérise par une très faible dépense énergétique. Son niveau journalier correspond au temps cumulé que vous passez en position assise : ordinateur, télévision, tablette ou jeux vidéo. Le temps journalier de sédentarité devient néfaste pour la santé quand il dépasse régulièrement 7 à 8 heures.

**Le syndrome métabolique est également considéré comme un facteur de risque.***

Le syndrome métabolique est une association de plusieurs troubles qui témoignent d'un désordre au niveau du métabolisme. En effet, une personne est atteinte du syndrome métabolique lorsqu'elle présente une obésité abdominale (définie par la mesure du tour de taille) et au moins deux des facteurs suivants :

- Taux élevé de triglycérides
- Faible taux de cholestérol HDL (= le « bon » cholestérol)
- Hypertension artérielle

- Taux élevé de glycémie veineuse

Le syndrome métabolique se traduit par une résistance à l'insuline. Secondairement, un défaut d'adaptation de la sécrétion d'insuline, dont les besoins sont accrus, va conduire à l'apparition d'une hyperglycémie puis d'un diabète.

Il existe aussi des phénomènes inflammatoires, probablement dus à la sécrétion par le tissu graisseux de ces messagers de l'inflammation. Tous ces facteurs sont des facteurs de risque de développer des complications cardiovasculaires. La sédentarité, le stress et surtout le tabac peuvent aussi participer à ces phénomènes.

Le syndrome métabolique est favorisé par le manque d'activité physique, la sédentarité, l'obésité ainsi que la mauvaise alimentation.

Afin de prévenir ce syndrome et notamment l'insulino-résistance, on préconise d'adopter une hygiène de vie saine. Pour cela, une prise en charge globale de l'ensemble des facteurs de risque est donc nécessaire : corriger l'hyperglyce?mie (e?quilibrer son diabe?te), normaliser le taux de choleste?rol, re?duire la tension arte?rielle, perdre du poids, arrêter de fumer.




[Découvrir les bénéfices de l'activité physique pour la santé]
[Manger équilibré avec un diabète]
[Tabac : un facteur de risque sur lequel on peut agir]