

**Diabète et  
complications**



**Pour en  
savoir plus  
sur le diabète**





*Ce document a été rédigé par le **Docteur Salha Fendri**  
Praticien Hospitalier – Service de Diabétologie-Endocrinologie-Maladies  
Métaboliques. Hôpital Sud Amiens*

Le diabète est une maladie caractérisée par la présence d'un excédent de sucre dans le sang. Cette quantité anormale de sucre dans le sang a des effets néfastes sur les reins (**néphropathie**), les yeux (**rétinopathie**), les nerfs (**neuropathie**) mais aussi sur le cœur (**infarctus du myocarde** ou angine de poitrine) et sur les vaisseaux sanguins à l'origine d'artériosclérose ou **congestion cérébrale**.

Un bon contrôle des glycémies permet d'en retarder l'apparition et parfois même d'en diminuer les conséquences.

## Quelles sont les complications liées à l'atteinte des petits vaisseaux (microangiopathie) ?

### → L'ŒIL

C'est l'atteinte la plus fréquente et la plus sérieuse (première cause de cécité en France). L'excédent de sucre dans le sang va se déposer dans les vaisseaux sanguins qui irriguent l'œil. Ces vaisseaux s'épaississent, durcissent. La rétine est mal alimentée, c'est **la rétinopathie**. Le cristallin s'épaissit, c'est **la cataracte**. La pression interne de l'œil augmente, c'est **le glaucome**. La vue est alors brouillée, l'œil devient sec, les couleurs sont mal perçues et **l'acuité visuelle baisse**.



## → LE REIN

Le rein est un système de filtration du corps humain. Le sang est amené aux reins pour y être nettoyé. L'excédent de sucre dans le sang lié au diabète va se déposer dans les vaisseaux sanguins qui irriguent le rein. Les déchets ne sont pas filtrés et le corps perd des substances importantes comme les protéines (albumine). Des lésions des reins peuvent en résulter : c'est la **néphropathie**. À un stade avancé, elle conduit à l'**insuffisance rénale**. Pour vérifier le bon fonctionnement du rein, on mesurera la présence d'albumine. Le dysfonctionnement du rein se manifeste par une hypertension artérielle ou un œdème au niveau des jambes.

**Le bon contrôle de la glycémie et le maintien de la tension artérielle à des valeurs égales ou inférieures à 130/80 sont des moyens efficaces de prévention.**



## → LES NERFS

Le système neurologique est composé de nerfs qui s'étendent partout dans le corps humain. Les nerfs permettent le déplacement de signaux (la faim, la douleur, l'envie d'uriner, la perception des sons et des couleurs, la perception de la température ambiante ou les mouvements). Les vaisseaux sanguins apportent l'oxygène aux nerfs. Lorsque ces nerfs n'ont plus suffisamment d'oxygène, ils deviennent moins efficaces c'est la **neuropathie**.

L'excédent de sucre dans le sang va se déposer dans les vaisseaux qui s'épaississent et se durcissent. Le sang et, par conséquent, l'oxygène circulent moins bien. L'influx nerveux (le signal) voyage moins bien et l'organisme éprouve des difficultés à communiquer avec le cerveau. Ces complications se manifestent par la perte de sensibilité au froid et à la chaleur, des dysfonctionnements sexuels. Une personne diabétique peut se blesser sans ressentir de douleur, sans rien percevoir et développer une plaie du pied. C'est le mal **perforant plantaire**.

**Diabétiques, inspectez vos pieds tous les jours.**



## Quelles sont les complications liées à l'atteinte des gros vaisseaux (macroangiopathie) ?

Les maladies cardiovasculaires sont fréquentes chez les personnes diabétiques. D'autres facteurs interviennent dans le développement de ces maladies mais la présence du diabète en favorise l'émergence.

Les facteurs qui influencent l'apparition de ces complications sont l'âge, l'hérédité, l'hypertension, un taux élevé de cholestérol sanguin, le surpoids, le tabagisme et la sédentarité.

### → L'INFARCTUS DU MYOCARDE (L'ANGINE DE POITRINE)

Des dépôts de graisse se forment sur les parois internes des artères et s'étendent. L'hypertension, associée à une alimentation riche en graisses et en sucres accélère ce dépôt. Avec le temps, ces plaques se durcissent, deviennent fibreuses et se calcifient (c'est l'**athérosclérose**). Elles peuvent alors se casser ou former des caillots (**thrombose**) qui vont obstruer l'artère ou un réseau artériel. La thrombose coronaire est la formation d'un caillot dans les artères qui irriguent le cœur. Elle peut conduire à l'**infarctus du myocarde** (crise cardiaque). La plupart des symptômes surviennent à l'effort lorsque la demande d'oxygène est plus forte car généralement les artères sont obstruées. Il en est de même pour l'artérite qui se manifeste par des douleurs importantes aux mollets lors de la marche.

## → L'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL (LA CONGESTION CÉRÉBRALE)

Il intervient si l'hypertension est permanente (au delà de 14/8 de pression artérielle).

Le cœur est un muscle qui pompe le sang et l'envoie dans les artères.

Avec une pression élevée, les artères subissent des contraintes mécaniques plus fortes et peuvent se rompre, entraînant par exemple un **accident vasculaire cérébral** ou "congestion cérébrale". Des épisodes transitoires de troubles neurologiques peuvent être le signe d'un rétrécissement de l'artère carotide, située dans le cou, qui irrigue le cerveau. Il peut se produire également des troubles de l'équilibre.

Les risques de développer des problèmes cardiovasculaires et leur gravité peuvent varier d'une personne à l'autre. Pour prévenir les maladies cardiovasculaires, les mesures à prendre sont l'adoption d'une alimentation équilibrée, la pratique d'activité physique adaptée, un contrôle optimal du poids, un bon contrôle de la glycémie ( $HbA_{1c} < 7\%$ ), le maintien de la tension artérielle à des valeurs égales ou inférieures à 130/80 mmHg, l'arrêt du tabac, un bilan lipidique contrôlé (le taux de LDLc (= mauvais cholestérol) doit être inférieur à 1g/l).



# Pourquoi les dents peuvent-elles être également affectées par le diabète ?

Les complications dentaires cachent un mal évolutif qui peut aller jusqu'à l'infection buccale généralisée et la perte des dents.

Ces complications ont un lien étroit avec le diabète, car elles sont à la fois "causes et effets" d'un déséquilibre. Une salive plus sucrée et la diminution de la résistance aux infections microbiennes (dont l'origine est aussi le diabète), rendent les personnes diabétiques plus vulnérables aux infections bucco-dentaires.

Comme les pieds, les dents et les gencives du diabétique doivent être inspectées, même en l'absence de symptômes.

Il faut bien sûr adopter une **hygiène bucco-dentaire**, consulter un dentiste au moins deux fois par an et l'informer que vous êtes diabétique.

**Un bon contrôle de son équilibre glycémique est la meilleure solution pour se prémunir de ces complications.**



Faire un bilan annuel pour rechercher les complications associées à une atteinte des petits et gros vaisseaux

## → LES REINS : DOSAGE DE LA MICROALBUMINURIE.

L'excrétion urinaire normale d'albumine est inférieure à 30 mg/24 h. On parle de microalbuminurie lorsque cette valeur se situe entre 30 et 300 mg/24 h.

## → LES YEUX : FAIRE UN FOND D'ŒIL.

En cas d'atteinte de la rétine, une collaboration entre l'ophtalmologiste et le diabétologue permet d'optimiser la prise en charge.

## → VOTRE SUIVI DIABÉTOLOGIQUE

**Tous les 3 mois** consulter votre médecin traitant qui vérifiera :

- Votre poids
- Votre tension artérielle
- Vos pieds
- Le dosage de l'HbA1c (hémoglobine glyquée)

**Tous les ans** une consultation avec votre diabétologue.

Lecteur de glycémie



## A chacun son style...



### Glucopenguin

Sa forme ludique peut dédramatiser les contrôles de glycémies auprès d'une population très jeune.



### GLUCOFIX<sup>®</sup> ID

Très léger, élégant et discret, il répond aux exigences de la vie moderne et active.



### GLUCOFIX<sup>®</sup> MID

Ecran large, très simple d'utilisation, il convient aux patients qui cherchent avant tout confort et simplicité.

# ... GlucoFix : l'esprit de famille

N° Vert appel gratuit 0800 102 602

A. MENARINI Diagnostics-France  
3-5 rue du Jura - BP70531 - 94 633 RUNGIS Cedex

