

DIABÈTE ET PRÉVENTION DE L'AVC



Un accident vasculaire cérébral (AVC) survient lorsque l'irrigation sanguine d'une partie de votre cerveau est interrompue à cause d'un caillot sanguin ou lorsqu'il y a une rupture d'une artère cérébrale provoquant ainsi une hémorragie. L'AVC est l'une des principales causes de mortalité et d'invalidité au monde, mais il est possible de prévenir la plupart des AVC en intervenant sur un petit nombre de facteurs de risque essentiels.

Une personne sur cinq victime d'un AVC est diabétique et le pronostic suite à un AVC est moins bon chez les diabétiques que pour le reste de la population.

L'AVC et le diabète partagent de nombreux facteurs de risque, dont la plupart peuvent être traités en modifiant votre mode de vie et / ou en prenant des médicaments. Cette brochure fournit des informations sur les liens entre le diabète et l'AVC et sur les mesures à prendre pour réduire vos risques.

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

Lorsque vous êtes diabétique, votre pancréas arrête de produire de l'insuline ou l'insuline qu'il produit ne fonctionne pas correctement. Votre corps utilise l'insuline pour convertir le sucre (glucose) dans votre sang en énergie. Il existe deux types de diabète – les types 1 et 2. Le diabète de type 1 se développe lorsque votre corps cesse de produire de l'insuline et que le glucose s'accumule dans votre sang. Le diabète de type 1 apparaît généralement pendant l'enfance ou l'adolescence.

Le diabète de type 2 se développe lorsque votre corps ne produit pas assez d'insuline ou que votre corps ne réagit pas correctement à l'insuline. Le diabète de type 2 est beaucoup plus courant que le diabète de type 1 et apparaît généralement à l'âge adulte.

Un autre type de diabète appelé diabète gestationnel peut affecter les femmes enceintes. Il disparaît généralement après l'accouchement mais peut augmenter le risque de développer un diabète de type 2 pour les femmes.

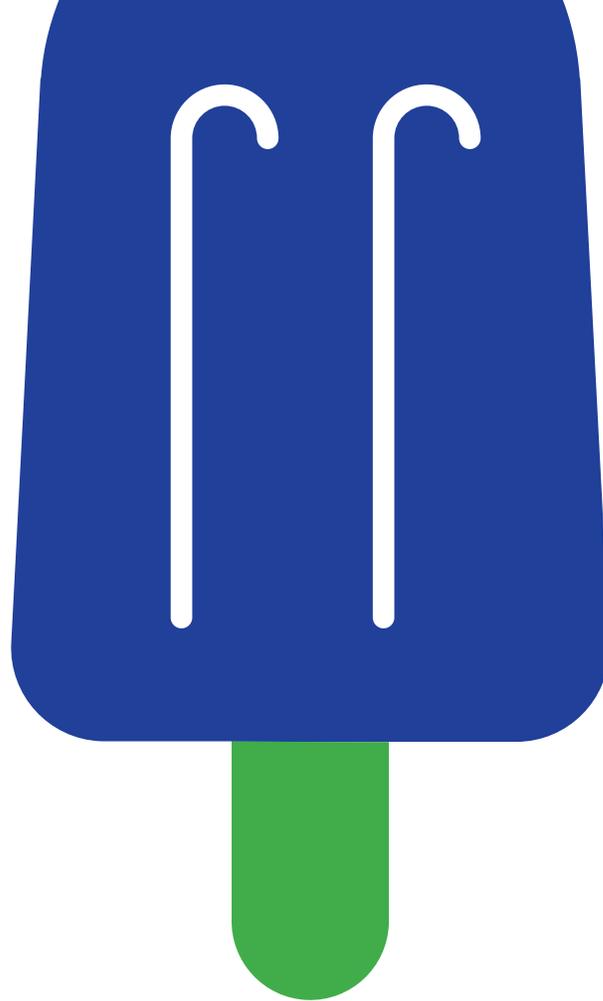
POURQUOI LE DIABÈTE AUGMENTE-T-IL LE RISQUE D'AVC ?

Le diabète contribue au durcissement des artères (athérosclérose), ce qui augmente le risque de formation de caillot sanguin ou de rupture d'un vaisseau sanguin. Les diabétiques présentent généralement un certain nombre de facteurs de risque d'AVC supplémentaires, notamment l'obésité, une mauvaise alimentation, une inactivité physique et un taux élevé de cholestérol.

COMMENT SAVOIR SI JE SUIS DIABÉTIQUE ?

Beaucoup de personnes atteintes de diabète de type 2 ne se rendent pas compte qu'elles sont diabétiques car leur état s'aggrave généralement au fil du temps.

Le diabète est souvent identifié par des analyses de sang ou d'urine. Vous devriez demander à votre médecin de faire un test si vous présentez tout facteur de risque de diabète, d'AVC ou de maladie cardiovasculaire, ou si vous présentez l'un des symptômes du diabète.



SYMPTÔMES DE DIABÈTE DE TYPE 1 ET 2

- **mictions (urines) fréquentes, particulièrement la nuit**
- **soif excessive**
- **fatigue**
- **perte de poids non intentionnelle**
- **démangeaisons génitales et mycoses à répétition**
- **Cicatrisation lente des coupures ou blessures**
- **vision floue**

VOUS ÊTES PLUS À RISQUE DE DÉVELOPPER UN DIABÈTE DE TYPE 2 SI VOUS :

- **avez plus de 40 ans** (ou 25 ans pour les personnes d'origine sud-asiatique)
- **avez un parent proche qui est diabétique** (comme un parent, un frère ou une sœur)
- **êtes en surpoids ou obèse**
- **êtes d'origine sud-asiatique, chinoise, africaine, caribéenne ou d'Afrique noire**
- **êtes enceinte** ou avez reçu un diagnostic de diabète gestationnel dans le passé

COMMENT TRAITE-T-ON LE DIABÈTE ?

Les diabètes de type 1 et de type 2 sont des maladies chroniques permanentes pouvant être gérées par des médicaments et / ou des changements de mode de vie. Le diabète de type 1 peut être contrôlé par des injections d'insuline. Le traitement médicamenteux le plus courant pour le diabète de type 2 est la metformine.

Certaines personnes atteintes de diabète de type 2 peuvent ramener leur taux de glucose dans le sang à un niveau normal en modifiant leur mode de vie. Les personnes récemment diagnostiquées et qui maigrissent ont plus de chances d'y parvenir. Cependant, une activité physique régulière, une perte de poids et une alimentation saine peuvent tous réduire le taux de glucose dans le sang. Si vous avez reçu un diagnostic de diabète, vous devez continuer à effectuer des contrôles réguliers de votre glycémie et à prendre les médicaments prescrits comme indiqué.

JE SUIS DIABÉTIQUE, COMMENT PUIS-JE RÉDUIRE MON RISQUE D'AVC ?

Les personnes diabétiques doivent prendre des mesures pour lutter contre certains facteurs de risques d'AVC spécifiques

- **Tension artérielle** – l'hypertension artérielle est un facteur de risque d'AVC
- **Maîtriser le taux de cholestérol**
- **Arrêter de fumer**
- **Maintenir un poids de forme**
- **Manger sainement**
- **Activité physique régulière**

1 personne sur 4 risque d'avoir un AVC dans sa vie, mais avec quelques mesures de base, il est possible de prévenir presque tous les AVC. Pour plus d'informations sur les risques et la prévention des AVC, consultez www.worldstrokecampaign.org

