

Sommaire

La maladie chronique n'est plus ce qu'elle était !	11
Avant-propos.....	15
LES SOINS.....	19
Chapitre 1 – Les diabètes : des causes diverses mais une même définition	21
■ Qu'est-ce qu'une glycémie normale ?.....	21
■ Quel est ce seuil à ne pas dépasser ?.....	22
■ La charge orale en glucose (ou « hyperglycémie provoquée par voie orale » ou HGPO)	23
■ La glycémie en millimoles par litre ou en grammes par litre ?... ..	24
Chapitre 2 – Comment fonctionnent le pancréas et l'insuline ?..	25
■ Qu'y a-t-il dans le pancréas ?	26
■ Les îlots pancréatiques ne sécrètent pas que l'insuline !.....	27
■ Comment les organes se coordonnent-ils pour que la glycémie reste normale à tout moment ?.....	27
■ L'intestin, bien plus qu'un tuyau pour digérer les aliments !... ..	30

Chapitre 3 – Comment surveiller son diabète ?	31
■ Comment marche la glycémie capillaire ?	31
■ Qui doit effectuer les glycémies capillaires ?.....	33
■ Qu'est-ce que l'HbA1c (ou hémoglobine glyquée) ?.....	34
Chapitre 4 – L'acétone : attention danger !	36
■ Quand cette situation peut-elle se produire ?	37
■ Comment vérifier la présence d'acétone ?	38
Chapitre 5 – Comment identifier les différents diabètes ?	39
■ Le diabète de type 1	39
Quels sont les signes du diabète de type 1 débutant ?	39
Quels sont les marqueurs sanguins de diabète de type 1 ?.....	40
■ Le diabète de type 2.....	41
Comment faire le diagnostic de diabète de type 2 ?	41
Comment dépister les personnes à risque de diabète de type 2 ?.....	41
Pourquoi devient-on diabétique en cas de surpoids abdominal ?	45
La liposuccion abdominale ne sert pas à améliorer le diabète !	45
Et le foie gras (ou stéatose hépatique) ?.....	46
Les différences entre le diabète de type 1 et celui de type 2...	46
■ Diabètes et grossesse, le diabète gestationnel	47
Que faire pour commencer une grossesse quand on est diabétique ?	47
Qu'est-ce que le diabète gestationnel ?.....	48
Quand et comment dépister le diabète gestationnel ?.....	49
Quels sont les risques du diabète gestationnel ?.....	50
Comment traiter le diabète gestationnel ?	51
Que se passe-t-il après la grossesse ?	52
■ D'autres diabètes moins fréquents	53
Les diabètes liés aux médicaments.....	53
Les diabètes génétiques	54
Les diabètes secondaires à d'autres maladies	54

Chapitre 6 – Comment éviter les complications des diabètes ?..	56
■ Les complications de microangiopathie	57
■ Les complications de macroangiopathie.....	58
Chapitre 7 – Comment protéger ses pieds en cas de diabète ?..	60
■ Tous les patients diabétiques risquent-ils de faire une plaie du pied ?.....	60
■ Comment dépister une neuropathie et un risque de plaie diabétique ?	62
■ Que faire une fois que l'on est à risque ?	65
Chapitre 8 – Diabète et dépression.....	66
■ La dépression est-elle fréquente dans les populations atteintes de diabète ?	66
■ Quelle est la nature du lien entre diabète et dépression ?....	67
■ Est-il nécessaire de traiter la dépression ?	68
Chapitre 9 – Diabète et activité physique : un duo gagnant !	69
■ Activité physique et prédiabète de type 2.....	70
■ Activité physique et diabète de type 1.....	71
Pourquoi la glycémie varie-t-elle autant lors de l'activité physique en cas de diabète de type 1 ?.....	72
Pourquoi la glycémie peut-elle parfois augmenter lorsqu'on pratique une activité physique ?	72
La technologie au service du sportif.....	73
Que faire en pratique ?.....	73
■ Activité physique et diabète de type 2.....	74
Chapitre 10 – Les traitements pharmacologiques des diabètes ..	76
■ Le diabète de type 1.....	76
L'insulinothérapie en pratique	78
La taille des aiguilles compte et les sites d'injection aussi !....	80
La pompe à insuline sous-cutanée	82
■ Le diabète de type 2.....	84
Le traitement hypoglycémiant oral.....	84
<i>Les inhibiteurs des α-glucosidases intestinales.....</i>	84

Les biguanides	85
Les sulfamides hypoglycémiants	86
Les inhibiteurs de DPP-IV	86
Les traitements injectables.....	87
Les analogues de GLP-1	87
L'insulinothérapie	87
Comment associer ces traitements ?.....	87
LES AVANCÉES DE LA RECHERCHE	89
Chapitre 11 – D'où vient le diabète de type 1 ?	91
■ Que sait-on de l'origine du diabète de type 1 ?.....	91
Chapitre 12 – Un vaccin contre le diabète de type 1 ?	95
Chapitre 13 – Surveiller la glycémie automatiquement en continu ?.....	98
■ Les capteurs de glucose	98
Comment marche un capteur de glucose ?	99
L'évolution des capteurs.....	100
Capteur de glucose et pompe sous-cutanée à insuline qui communiquent.....	102
Une nouvelle génération de lecteurs de glycémie.....	103
■ Le futur est déjà là !	105
La sugar glucose watch (par Bolt Group)	105
La lentille de contact Google.....	106
L'Apple Watch.....	106
Chapitre 14 – Soufflez dans le ballon : c'est pour une glycémie !..	107
■ Comment ça marche ?	107
■ Est-ce difficile à mettre au point ?.....	107
Chapitre 15 – S'injecter de l'insuline... en avalant une capsule ?	109
■ Le contexte	109
La question posée	109

■ Les travaux publiés	110
Le principe théorique	110
Les résultats	111
■ Les développements futurs	112
Chapitre 16 – Peut-on apprendre à un autre organe	
que le pancréas à produire de l'insuline ?	113
■ Le contexte	113
■ L'hypothèse de la recherche	113
■ Les avancées de cette recherche	114
■ Pour quels résultats ?	115
■ Qu'est-ce qui est original ?	116
Chapitre 17 – Greffes de pancréas et d'îlots pancréatiques	
encapsulés ou non	118
■ Pourquoi n'est-on pas greffé en cas de diabète de type 1 ? ...	119
La greffe nécessite un geste chirurgical	119
La greffe nécessite une immunodépression	119
Les conditions où les greffes réussissent le mieux	120
Quelles indications ?	120
Chapitre 18 – Quelles nouvelles insulines pour le futur ?	122
■ Augmenter la concentration de l'insuline	123
■ Mieux cibler le foie	123
■ Modifier le mode d'administration sous-cutanée de l'insuline ..	124
Chapitre 19 – Le pancréas artificiel et la double pompe insuline-	
glucagon : où en est-on ?	126
■ Qu'est-ce qu'un pancréas artificiel exactement ?	127
■ Que disent les études ?	128
■ Le pancréas artificiel insuline-glucagon : encore une avancée ? ...	129

Chapitre 20 – Les recherches en éducation thérapeutique	131
■ Avant, c'était mieux... Pas certain !	132
■ L'éducation thérapeutique : un terme maladroit ?	133
Le Dr Jean-Philippe Assal, un pionnier de l'éducation thérapeutique	134
L'éducation thérapeutique ne se limite pas à l'observance	135
L'éducation thérapeutique n'est pas là pour faire peur !	135
Pour expliquer et enseigner, il faut se former !	136
À qui s'adresse l'éducation thérapeutique ?	137
Quels sont les résultats concrets de l'éducation thérapeutique ?	137
Est-ce différent de la consultation médicale ?	138
Quand proposer ce type de programme ?	138
L'éducation thérapeutique est-elle la solution miracle ?	139
La prise en compte de l'individu et l'éducation thérapeutique pour les proches	140
Le Théâtre du Vécu à la Pitié-Salpêtrière	140
■ Conclusion	141
Chapitre 21 – L'insulinothérapie fonctionnelle pour le diabète de type 1 : vers une plus grande stabilité du diabète !	142
■ Qui peut bénéficier de l'insulinothérapie fonctionnelle ?	144
■ L'insulinothérapie fonctionnelle en pratique	144
Le calcul de la dose d'insuline basale ou lente	145
Le calcul de la dose d'insuline rapide pour les repas	146
1 ^{re} étape : évaluer la quantité de glucides (sucre) du repas	146
2 ^e étape : calculer la dose d'insuline rapide à injecter pour le repas	148
3 ^e étape : faire ma glycémie capillaire avant le repas	148
Chapitre 22 – Où en est-on des recherches sur la diététique du diabète de type 2 ?	150
■ Les principes	150
■ Les études cliniques sont difficiles à faire !	151
■ Réduire le gras ou les sucres : qui l'emporte pour perdre du poids ?	152

■ Que penser des régimes hyperprotéinés ?	153
■ Employer les protéines autrement ?	153
■ Que penser du régime méditerranéen ?	154
■ Que faire en cas de diabète de type 2 ?	156
Chapitre 23 – Des dérivés de l’aspirine pour diminuer la glycémie ?	158
■ Pourquoi s’intéresser à des dérivés de l’aspirine en diabétologie ?	158
■ Les dérivés de l’aspirine	159
■ Quelle suite ?	159
Chapitre 24 – Bien dormir pour ne pas dérégler son horloge interne, voire son diabète !	161
■ Les horloges biologiques	161
La variabilité de la sécrétion d’insuline et de la sensibilité à l’insuline au cours de la journée	162
Comment étudier l’horloge cellulaire chez l’homme ?	163
Horloge cellulaire chez l’homme et travail de nuit	164
Horloge cellulaire et diabètes dans les modèles de souris	164
Horloge cellulaire et diabètes chez l’homme	165
Médicaments du diabète et horloge circadienne	166
■ Conclusion	166
Chapitre 25 – Uriner du sucre pour diminuer sa glycémie : le traitement qui arrive !	168
■ Augmenter l’élimination du sucre sanguin par les reins : une histoire ancienne	170
■ Les transporteurs de sucre des reins	170
■ Une nouvelle classe thérapeutique	171
Chapitre 26 – La chirurgie de l’obésité pour guérir le diabète de type 2 ?	172
■ Le contexte	172

■ L'hypothèse de la recherche.....	174
■ Les avancées de cette recherche.....	175
■ Pour quels résultats ?.....	175
■ Qu'est-ce qui fait l'originalité de cette recherche ?	176
Chapitre 27 – Une prothèse dans l'intestin pour améliorer le diabète ?.....	178
■ Comment se passe l'endoprothèse duodénale en pratique ?..	179
■ L'endoprothèse duodénale est-elle efficace ?	180
■ Les problèmes de la prothèse duodénale	181
Chapitre 28 – Diabètes et bactéries intestinales	182
■ À quoi cela sert-il d'avoir des bactéries dans le ventre ?	182
■ Pourquoi s'intéresser aux bactéries intestinales dans les maladies métaboliques ?.....	183
■ Diabètes et flore bactérienne	185
Soigner en modifiant la flore ?.....	185
■ Quel futur ?.....	186
Conclusion	189