

# Sommaire

Auteurs .....	5
Remerciements .....	7
Préface .....	9
<b>Le diabète en bref</b> .....	15
<i>Une maladie si ancienne et tellement moderne</i> ....	15
<i>Une maladie métabolique</i> .....	19
<i>Une maladie chronique</i> .....	21

## PARTIE | SANTÉ ET DIABÈTE

Introduction.....	25
<b>1 • Les données épidémiologiques</b> .....	27
<i>Le contexte mondial</i> .....	28
<i>La situation en France</i> .....	30
<i>L'inquiétante progression du diabète</i> <i>de type 2 chez l'enfant</i> .....	33
<i>Le diabète de type 1 : une nouvelle</i> <i>inquiétude</i> .....	34
<i>L'exemple finlandais ; un espoir</i> <i>pour le diabète de type 1</i> .....	35
<i>L'évolution de l'obésité et du surpoids</i> .....	37
<b>2 • Le diabète aux grands moments de la vie</b> .....	41
<i>L'enfant et le diabète</i> .....	41
<i>L'adolescent et le diabète</i> .....	46
<i>La transition enfant-adulte : un passage</i> <i>de témoin</i> .....	48
<i>La femme et le diabète</i> .....	50

<b>3 • Diabète et qualité de vie</b> .....	55
<i>L'obésité</i> .....	55
<i>L'obésité chez l'enfant et l'adolescent : pourquoi un « psy » ?</i> .....	58
<i>Le diabète de type 2 après la chirurgie de l'obésité</i> .....	61
<i>Diabète de type 1 et obésité : quelle place pour la chirurgie bariatrique ?</i> .....	63
<i>Le sommeil et le diabète</i> .....	65
<i>La sexualité et le diabète</i> .....	73
<i>Le tabac et le diabète</i> .....	82
<b>4 • Les complications diabétiques</b> .....	87
<i>La Covid-19 et le diabète</i> .....	87
<i>L'hypertension et le diabète</i> .....	90
<i>L'œil et le diabète</i> .....	93
<i>Le foie et le diabète</i> .....	98
<i>Le cerveau et le diabète</i> .....	99
<i>Le muscle et le diabète</i> .....	101
<i>La dentition et le diabète</i> .....	104

## PARTIE II LA VIE AVEC LE DIABÈTE

<b>1 • L'alimentation</b> .....	109
<i>Introduction</i> .....	109
<i>Les logos nutritionnels</i> .....	110
<i>Les céréales complètes : des alliées contre le diabète de type 2</i> .....	112
<i>Le fructose, ange ou démon ?</i> .....	114
<i>Les fibres prébiotiques et leur action sur le diabète</i> .....	117
<i>La vitamine C</i> .....	119
<i>Le poisson et la santé cardiovasculaire</i> .....	121
<i>Les noix pour une meilleure santé cardiovasculaire</i> .....	124
<i>Les épices et herbes aromatiques sont nos alliées en cuisine !</i> .....	126
<i>Manger moins de protéines animales, oui, mais...</i> .....	128
<i>Peut-on remplacer les fruits par des jus de fruits ?</i> .....	131
<i>Les glucides : plutôt en fin de repas ?</i> .....	133
<i>Végétarien et végétalien : quelles différences ?</i> ...	134

<i>La modification de la consommation</i> .....	139
<i>Manger sur le pouce</i> .....	141
<i>Manger équilibré et sans se ruiner, c'est possible ! (pour moins de 5 € par jour)</i> .....	143
<b>2 ● L'activité physique</b> .....	149
<i>Introduction</i> .....	149
<i>Les lignes directrices de l'OMS pour améliorer l'activité physique et prévenir la sédentarité</i> .....	150
<i>L'activité physique chez les jeunes lors du confinement de mars 2020</i> .....	155
<i>Les bénéfices attendus en cas de diabète</i> .....	158
<i>Quels exercices physiques sont recommandés ?</i> .....	164
<b>3 ● Les associations</b> .....	181

## PARTIE LES TRAITEMENTS

<b>Introduction</b> .....	195
<b>1 ● Les moyens thérapeutiques d'aujourd'hui</b> .....	197
<i>L'Éducation thérapeutique du patient (ETP), la bonne réponse à cette complexité thérapeutique</i> .....	197
<i>L'insulinothérapie dans le diabète de type 1</i> .....	199
<i>La prise en charge globale, base du traitement du diabète de type 2 (DT2)</i> .....	205
<i>Les médicaments de l'hyperglycémie :</i>	
<i>de leur bon usage</i> .....	207
<i>La metformine et ses vertus cachées</i> .....	209
<i>Les analogues du GLP1, le gold standard ?</i> .....	212
<i>Les inhibiteurs des SGLT2 : une nouvelle classe dans l'arsenal thérapeutique du diabète de type 2</i> .....	215
<i>La pompe dans le diabète de type 2</i> .....	217
<i>Comment gérer l'escalade thérapeutique ?</i> .....	220
<i>L'insulinothérapie fonctionnelle</i> .....	223
<i>La thérapie cellulaire, intérêts et limites</i> .....	227
<b>2 ● Les traitements non-médicamenteux</b> .....	231
<i>L'importance du bien-être psychique</i> .....	231
<i>L'hypnose</i> .....	234
<i>La naturopathie</i> .....	237

<i>Art-thérapie et ETP</i> .....	238
<i>La méditation</i> .....	241
<b>3 • Les traitements de demain</b> .....	245
<i>Les maladies actuelles sont-elles inscrites en nous ?</i> .....	245
<i>Les 10 priorités pour la recherche sur le diabète de type 2 selon les patients et les professionnels de santé au Royaume-Uni</i> ....	247
<i>La place de l'intestin</i> .....	249
<i>La place du muscle</i> .....	252
<i>La prévention</i> .....	255
<i>Une bonne alimentation durant la grossesse, une piste pour prévenir le diabète de l'enfant</i> ....	260
<i>L'allaitement maternel</i> .....	261
<b>Perspectives et conclusions</b> .....	263