

# Diabète de type 2: on peut le prévenir et même le guérir



**JEAN-PIERRE DESPRÉS (CHERCHEUR, C.Q., PH. D., FAHA \*)**

Dimanche, 11 mars 2018 00:00

MISE à JOUR Dimanche, 11 mars 2018 00:00

**Étroitement lié à l'obésité, le diabète de type 2 est une maladie qui affecte plus de 3 millions de Canadiens et plus de 830 000 Québécois.**

Cela en fait un enjeu clinique et un problème de santé publique qui constituent un énorme fardeau pour notre société et notre système de santé. En effet, des milliards de dollars de nos impôts sont engloutis pour prendre en charge les problèmes de santé qui se développent progressivement.

De son côté, le médecin va, entre autres, traiter l'hypertension, le cholestérol et la glycémie afin de réduire le risque de maladies cardiovasculaires et surveiller les complications du diabète qui vont s'installer sournoisement avec les années (les plaies aux pieds qui guérissent mal, les reins qui fonctionnent moins bien, une atteinte aux yeux, le cœur qui faiblit, etc.).

Plusieurs médecins vont également souligner à leurs patients diabétiques l'importance de manger mieux et de bouger plus. Cependant, ceux-ci ne sont pas équipés pour évaluer la qualité de l'alimentation, le niveau d'activité physique, la forme physique, ni la fameuse graisse viscérale et les dépôts de graisse interne si dommageables pour la santé.

## Traiter sans médicaments

Ainsi, le système de santé actuel permet aux médecins de traiter le diabète de type 2, mais essentiellement avec des médicaments. Une telle approche est utile, certes, mais en 2018, la science nous révèle qu'on pourrait faire beaucoup mieux.

En effet, de nombreuses études réalisées en Europe, en Asie et chez nous à l'IUCPQ et à l'Université Laval ont montré que chez les individus à risque de développer le diabète, recalibrer l'alimentation, faire de l'activité physique de façon quasi quotidienne et perdre 4 cm de tour de taille pouvaient réduire le risque de développer le diabète par près de 60 %. Un résultat magistral !

Encore mieux, une étude récente réalisée par le docteur Michel Lean, médecin de l'Université de Glasgow, a montré que non seulement on pouvait prévenir le diabète de type 2, mais qu'on pouvait même en guérir, sujet qui demeurait très controversé dans la littérature scientifique médicale. Quelques conditions sont toutefois nécessaires : les patients qui étaient suivis dans cette étude devaient avoir reçu un diagnostic de diabète de type 2 depuis moins de six ans.

## Dépister rapidement

En effet, lorsque la maladie est installée depuis longtemps, beaucoup d'experts considèrent qu'il devient très difficile d'obtenir une rémission complète, bien que le mode de vie puisse quand même considérablement améliorer le profil de santé et la qualité de vie d'un patient.

Il est donc important de dépister rapidement le diabète de type 2. Par ailleurs, et cette condition est absolument essentielle, les médecins de famille impliqués dans cette étude écossaise avaient reçu l'appui de ressources additionnelles afin de cibler l'alimentation et induire une perte de poids. Les résultats obtenus sont spectaculaires.

Des médecins de famille bien entourés et équipés peuvent donc permettre à leurs patients diabétiques de type 2 d'en guérir si le diagnostic est effectué relativement tôt ! Un bémol dans cette étude : l'activité physique était recommandée, mais n'était pas encadrée par des kinésiologues, ce qui fait qu'à la fin de l'intervention, les patients mangeaient mieux et moins, et avaient perdu du poids, mais n'étaient pas plus actifs !

Nous pourrions faire encore mieux que nos collègues écossais en bonifiant le programme d'intervention par un suivi de l'activité physique avec des kinésioles. Nous avons la science et l'expertise au Québec pour aider les centaines de milliers de personnes qui ont à vivre avec le diabète ou qui sont à risque de devenir diabétiques.

---

***\* Jean-Pierre Després est professeur au Département de kinésiologie de la Faculté de médecine de l'Université Laval. Il est également directeur de la recherche en cardiologie à l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec (IUCPQ). Depuis 2015, il est directeur de la science et de l'innovation à l'Alliance santé Québec.***

0 commentaires

Trier par

Ce fil est fermé

[Extension pour les commentaires Facebook.](#)