

L'OMS affirme que le diabète peut être prévenu

Par le Dr Ala Alwan

Le nombre de personnes atteintes de diabète dans la Région du Moyen-Orient et de l'Afrique du nord (MENA) pourrait plus que doubler d'ici à 2040, mais cette situation peut être évitée.

Les individus diabétiques perdent leur capacité à réguler correctement leur taux de glycémie dans le sang et la maladie augmente le risque de détérioration du système nerveux, d'infarctus du myocarde, d'accident vasculaire cérébral, de cécité, d'insuffisance rénale et d'amputation d'un membre inférieur.

À l'échelle mondiale, près d'un adulte sur 10 souffre de diabète. Mais dans certains pays du Moyen-Orient, ce chiffre s'élève à un adulte sur cinq et il est en augmentation. D'ici à 2030, le nombre de personnes atteintes de diabète dans la région du Moyen-Orient devrait passer de près de 33 millions (aujourd'hui) à presque 60 millions. La lutte contre la maladie pourrait coûter jusqu'à deux pour cent du produit intérieur brut de la région.

Pratiquer une activité physique plus intense afin de maintenir un poids normal est l'une des étapes clés pour prévenir le diabète et c'est d'ailleurs ce qui est vivement recommandé par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS).

L'organisation internationale ajoute cependant que le Moyen-Orient constitue la région du monde la moins active physiquement. Selon des études récentes, moins de la moitié des hommes et seulement un quart environ des femmes vivant dans les pays du Conseil de Coopération du Golfe ont un niveau d'activité physique suffisant pour atteindre cet objectif.

Si l'on en croit les dernières études, il est clairement établi qu'il est possible de prévenir le diabète.

Inverser l'augmentation du nombre de personnes atteintes de diabète requiert trois éléments : pratiquer une activité physique régulière, atteindre et maintenir un poids normal et avoir une alimentation saine.

Faire de l'exercice et même marcher à un rythme soutenu suffit. Les enfants devraient pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité soutenue par semaine.

L'un des principaux défis de la lutte contre le diabète vient du fait qu'au stade précoce de la maladie, les malades ne présentent aucun symptôme. Dans de nombreux pays de la région, près de la moitié des personnes diabétiques apprennent qu'elles sont atteintes par la maladie seulement quand elles sont victimes d'une altération de la vision, d'un infarctus ou d'un accident vasculaire cérébral, ou lors d'une visite occasionnelle dans une structure de santé pour une autre raison.

Ainsi, nous recommandons aux gouvernements de mettre en œuvre des interventions d'un bon rapport coût-efficacité visant à réduire la consommation de sel, de sucre et de graisses saturées, et à éliminer les acides gras trans d'origine industrielle dans les aliments. La présente recommandation décourage également la production et la commercialisation d'aliments contribuant à des régimes alimentaires nocifs pour la santé. Les campagnes publicitaires font souvent la promotion de produits très riches en graisses, en sucre ou en sel, et une grande partie d'entre elles ciblent les enfants. Nous devons insister pour que cela cesse. Notre recommandation sur la commercialisation des aliments et des boissons non alcoolisées destinés aux enfants peut orienter les responsables de l'élaboration des politiques vers des dispositions acceptables.

Pour les personnes déjà atteintes par la maladie, des complications peuvent être évitées grâce à un diagnostic précoce, un contrôle optimal de la glycémie et une réduction des autres facteurs de risque.

Nous avons également besoin des systèmes de santé nationaux pour soutenir les efforts visant à diagnostiquer le diabète avant qu'il ne cause des dégâts qui auraient pu être évités. Les tests sont peu onéreux et peuvent permettre des économies considérables en termes d'argent et de dépenses de santé, ainsi qu'en nombre de vies épargnées. Les individus qui présentent un risque élevé de diabète, y compris ceux qui souffrent d'hypertension, qui présentent un taux

élevé de lipides, qui sont en surpoids ou fument, devront faire l'objet d'un diagnostic lorsqu'ils se rendront dans une structure de santé.

De larges secteurs de la population n'ont pas accès à des traitements optimaux du diabète, y compris aux médicaments vitaux tels que l'insuline. Il est primordial que les gouvernements renforcent les soins médicaux pour les personnes atteintes de diabète.

Oman montre l'exemple d'un pays qui a instauré cette approche en 1997, lorsque la prise en charge de l'hypertension et du diabète a été intégrée au système de soins de santé primaires dans l'ensemble du pays. Aujourd'hui, d'autres pays du Moyen-Orient ont suivi dans cette direction.

Les gouvernements du monde entier ont observé avec inquiétude les conséquences de la maladie.

Au mois de septembre, les dirigeants mondiaux ont fait un nouveau grand pas en avant lors de l'Assemblée générale des Nations Unies, en établissant un nouvel objectif mondial : réduire d'un tiers le nombre de décès attribuables aux maladies non transmissibles, dont le diabète, d'ici à 2030, dans le cadre des objectifs de développement durable.

En raison de l'importance d'une action rapide pour combattre cette maladie au Moyen-Orient et dans d'autres régions du monde, l'OMS a pris le diabète comme thème de la Journée mondiale de la Santé, qui aura lieu le 7 avril 2016.

Si nous parvenons à faire en sorte que nos efforts visant à encourager l'exercice physique, l'alimentation saine et le diagnostic précoce dans tous les pays de cette région soient couronnés de succès, nous pourrions éviter à des millions de personnes de développer le diabète et nous pourrions aider celles qui en souffrent déjà à mener une longue vie, saine et active.

Cet article a été publié pour la première fois le 18 novembre 2016 dans l'édition pour le Moyen-Orient de la revue Newsweek.

Friday 3rd of May 2024 10:59:53 AM