**Concrètement, le diabète c'est quoi ?**

Si je vous dis « **diabète de type 2** », « **glycémie**» ou « **triglycérides**», vous savez vraiment ce que c’est ? Pourtant, **3,7 millions de personnes** sont touchées par cette maladie en France. Et de nombreuses autres personnes saines sont à risque.

Alors voici ce que vous devez savoir. Le diabète, c’est une **accumulation de sucre dans le sang** qui se traduit par une « **hyperglycémie** ». C’est-à-dire **un taux de sucre trop élevé**.

Comment ça fonctionne ? Tous les jours, vous mangez du sucre sous différentes formes : sodas, desserts industriels, etc. Une fois digérés, ces sucres sont transformés en glucose qui passe dans le sang pour être distribué aux différentes cellules de l’organisme (et couvrir ainsi leurs besoins énergétiques). Cependant, le glucose n’entre pas dans vos cellules comme ça. Il doit être accompagné : c’est là qu’intervient l’insuline. **L’insuline transporte le glucose à l’intérieur des cellules** de votre corps. Et quand le glucose quitte votre sang pour entrer dans vos cellules, alors votre glycémie baisse. Plutôt simple, non ?

Là où ça se complique, c’est quand l’insuline ne fonctionne plus. Ou n’est pas présente en quantité suffisante. Le glucose reste alors plus longtemps dans le sang. C’est le **diabète de type 2**, et il représente 90% des diabétiques.

Cette maladie est insidieuse, en d’autres termes vous ne ressentez rien. Elle altère cependant progressivement le fonctionnement de votre organisme et avec le temps, les conséquences peuvent être graves. Vos reins en premier lieu, qui travaillent plus pour éliminer tout ce glucose. Ensuite vos vaisseaux sanguins. Faute d’être suffisamment absorbé par vos cellules ou éliminé par vos reins, le glucose va être dégradé par votre foie. Il se transforme alors en **cholestérol**, c’est ce qu’on appelle **les triglycérides**. Et ça, ce n’est pas bon pour vos vaisseaux sanguins. Ils vont s’abimer ou même s’obstruer. D’où un risque **d’AVC**, **d’hypertension** ou **d’infarctus du myocarde**.

Le diabète de type 2 est aussi dangereux pour votre microcirculation, il s’agit des vaisseaux qui alimentent les nerfs et la rétine. Ce qui entraîne des neuropathies – des dysfonctionnement nerveux – et des rétinopathies – des baisses de la vision.

Vous comprenez mieux pourquoi il est capital de détecter le risque de diabète de type de 2 au plus tôt.

**Surpoids**, **tour de taille important**, **hypertension**, **glycémie élevée** ou **parents diabétiques** : ce sont les principaux facteurs qui peuvent vous alerter. Si vous présentez au moins deux de ces critères, vous êtes à risque. Cependant, rassurez-vous. Vous pouvez facilement prévenir le risque de diabète de type 2. Mais pour cela, il faut **un mode de vie sain** Gardez donc une activité physique ! Vos muscles consommeront alors plus de glucose, et votre glycémie baissera. De même, **mangez léger et équilibré**. Privilégiez les fruits et légumes et évitez les aliments trop gras ou trop sucrés. Ça ne veut pas dire que vous ne pouvez pas vous offrir un steak frites ou un muffin de temps en temps :p Mais restez dans l’équilibre, c’est le mot clé.

**L’ÉTUDE BIOFORTIS**

Vu le nombre de personnes touchées ou à risque, la recherche s’active aussi. [Biofortis](http://recrutement.biofortis.info/) vous propose de tester un nouveau complément alimentaire pour prévenir le risque de prédiabète. Si vous êtes concerné, **soyez acteur de vote avenir en**[**participant à l’étude**](https://goo.gl/forms/0lCj2Emd5sgjAuh33) ! De plus, vous bénéficierez d’une indemnité de 380 €. Donc n’hésitez pas Pour vérifier si vous pouvez participer à cette étude, rendez-vous sur le site de Biofortis : [**http://recrutement.biofortis.info**](http://recrutement.biofortis.info/index.php/essai-clinique/etudes-en-cours/) !

**À propos de Biofortis :**

Biofortis est un organisme de recherche sous contrat appartenant au groupe Mérieux NutriSciences. Les services de Biofortis accompagnent l’innovation des industries agroalimentaires et pharmaceutiques grâce à son approche nutritionnelle et analytique unique. La société réalise ainsi des études cliniques, consommateurs et sensorielles dans les domaines de la santé, de la nutrition et du bien-être.

https://www.merieuxnutrisciences.com/fr/biofortis-innovation-services

http://recrutement.biofortis.info/

**Contact**

Alexia Boutin - Communication & Marketing Manager - alexia.boutin@mxns.com

Christopher Bénévent - Communication Officer B2C - christopher.benevent@mxns.com