

## **InfoMigrants 20190524**

<https://www.infomigrants.net/fr/post/17104/en-france-les-migrants-et-immigres-sont-surexposes-au-diabete>



Un migrant soigné par la clinique mobile de Médecins Sans Frontières à Paris en 2017. Crédit : MSF

# **En France, les migrants et immigrés sont surexposés au diabète**

Par [Bahar Makooi](#) Dernière modification : 24/05/2019

**Le risque de développer un diabète en arrivant en France est élevé chez les migrants et les réfugiés. Le changement de régime alimentaire - qui s'avère être plus riche -, le manque d'activité physique et les difficultés d'un accès à des soins réguliers en sont la cause.**

La plupart des malades que reçoit le Dr Laurence Vittaz sont atteints du diabète depuis au moins sept ans sans le savoir. "Cette maladie est insidieuse, elle ne fait pas mal immédiatement, mais peut entraîner des complications et être mortelle si elle n'est pas soignée. Si on n'est pas à l'écoute de soi, ce qui est souvent le cas des migrants préoccupés par des problèmes urgents de logements, d'argent ou de papiers, la maladie peut être négligée pendant longtemps", alerte la diabétologue, cheffe du service d'endocrinologie de l'hôpital Robert Ballanger d'Aulnay-sous-bois, situé en banlieue parisienne.

De nombreux migrants et immigrés africains viennent consulter le Dr Vittaz. "La migration engendre un bouleversement brutal des conditions de vie, qui s'accompagne d'un accès à une nourriture industrielle et sucrée – pas toujours de bonne qualité - et une activité physique amoindrie. Ce sont des facteurs qui favorisent le diabète de type 2", explique la diabétologue. Cette catégorie de diabète se caractérise par un taux trop élevé de glucose (sucre) dans le sang des malades.

D'après une [étude de l'Organisation mondiale de la santé \(OMS\) parue en janvier 2019](#), à partir de données collectées dans 53 pays de la région européenne, le diabète de type 2 compte

parmi les problèmes de santé les plus fréquents auxquels doivent faire face les réfugiés et les migrants nouvellement arrivés.

[>> À lire sur InfoMigrants : Clinique mobile de MSF : à la rencontre de ces médecins qui soignent les migrants à la rue](#)

### **Lien entre mauvaise alimentation et diabète**

Pour éviter de développer un diabète, il faudrait donc "manger mieux", conseille le Dr Laurence Vittaz. "Mieux" cela signifie "moins sucré et moins gras".

L'idéal serait de cuisiner des plats non-industriels. "Quand on fait ses propres plats, on sait ce qu'il y a dedans", rappelle la diabétologue. Sauf que les conditions de vie de tous les migrants ne le permettent pas forcément.

[>> À relire : Précarité et absence de soins : "C'est en arrivant en France que les migrants tombent malade"](#)

Certaines associations françaises d'aide aux démunis commencent à prendre le problème au sérieux. Les Restos du cœur, qui ont distribué 130 millions de repas à des personnes démunies en 2018, ont donné cette année davantage de "légumes en boîte" et moins de plats préparés.

### **Une activité physique amoindrie facilite le développement du diabète**

Le médecin recommande d'adopter des réflexes simples comme préférer l'eau aux sodas, aux jus et aux boissons alcoolisées. Les féculents, comme les pâtes et le riz, contiennent également du sucre, rappelle la diabétologue. "Ces aliments doivent être quantifiés et limités" conseille-t-elle. "Quand on partage le riz dans un plat commun, on picore en prenant des pincées à la main pendant une heure, et au final on ne sait pas quelle quantité on a mangé".

[>> À lire sur InfoMigrants : À Paris, des repas chauds et du réconfort pour les migrants mineurs à la rue](#)

Le manque d'activité physique peut également entraîner un risque plus important de diabète. Or la difficulté à trouver un travail, à développer des relations sociales dans un nouveau pays, conduisent parfois à rester sédentaire.

La majorité des malades avaient la plupart du temps l'habitude d'effectuer de longs trajets à pieds dans leurs pays d'origine.

### **Quels sont les signes de la maladie ? Comment se soigner ?**

Le diabète de type 2 peut se manifester par une grande fatigue, mais surtout par une soif permanente. "Boire beaucoup et uriner beaucoup" est l'un des signes les plus fréquents explique le médecin. Certains patients peuvent être atteints de troubles de la vision, sujets à des vertiges et des malaises. "Et quand cela commence à devenir grave, les malades perdent du poids", continue le Dr Vittaz.

[>> À relire : Migrants en détresse psychologique : "Je reçois des patients hantés par des cauchemars"](#)

Au moindre doute, elle recommande de consulter un médecin qui fera une prise de sang pour effectuer un diagnostic et mettre en place un traitement. Encore faut-il que le traitement soit correctement suivi. "Pour le diabète, l'hygiène de vie et la régularité de prise de médicaments sont aussi importants l'un que l'autre", rappelle la diabétologue.

Autre difficulté à laquelle sont confrontés les migrants en France : l'attente. À l'hôpital public les délais pour des prises de rendez-vous en diabétologie sont très longs, comme à Aulnay-sous-Bois, où il faut patienter entre quatre et huit mois. Pour les cas graves toutefois, comme lorsqu'un diabète se déclare pendant une grossesse, il ne faut pas hésiter à le signaler lors des prises de rendez-vous afin d'être reçu en urgence par le médecin car le diabète chez une femme enceinte peut présenter des risques graves pour la mère et l'enfant.

[\*\*>> À lire sur InfoMigrants : France : comment fonctionne l'aide médicale ?\*\*](#)

\*\*\*\*\*

### *Informations pratiques*

*En France, pour les personnes en situation irrégulière sans aucune couverture de santé, il existe [des centres de santé appelés PASS \(permanences d'accès aux soins de santé\)](#) et situés dans les hôpitaux publics. Vous pouvez accéder à une PASS sans rendez-vous, du lundi au vendredi, à partir de 9h. Les consultations se déroulent selon l'ordre d'inscription. Elles sont ouvertes à tous.*