



Comment le savoir ?

Seule la mesure de la glycémie permet de dépister le diabète.

À partir d'une simple goutte de sang et à l'aide d'un lecteur de glycémie, il est possible de connaître son taux de sucre dans le sang.

**A jeun la glycémie ne doit pas dépasser 1,26g/l.
Taux normal de 0,8 à 1,26g/l.**

**Après un repas cette glycémie ne doit pas dépasser 1,40g/l.
Taux normal de 0,8 à 1,40g/l.**

Diabétique à partir de 2g/l.

Si le taux est normal :

Un contrôle est recommandé tous les ans surtout chez les personnes présentant des facteurs de risque.

Si le taux est anormal :

Votre médecin vous fera faire des examens complémentaires.

Et quand on est diabétique, que faire ?

Il faut équilibrer le diabète...

En modifiant ses habitudes de vie :

Avoir une alimentation équilibrée.
Réduire sa consommation de sucre, de graisse et d'alcool.
Pratiquer une activité physique régulière adaptée à son âge.
Arrêter de fumer.



En prenant son traitement tous les jours.

Insuline
Médicaments



En effectuant une surveillance :

Tous les 3 mois :

Une consultation chez votre médecin.

Tous les ans, un contrôle :

Des yeux chez l'ophtalmologue.
Du cœur chez le cardiologue.
Des reins avec une prise de sang et analyse d'urine.
Des dents chez le dentiste.
Des pieds chez le podologue.



364, rue Saint-Louis
97460 Saint-Paul
Tél. : 0262 45 76 10
Fax : 0262 45 68 88
Email : prevention@aurar.fr
Site internet : www.aurar.fr

Luvi Agency Ne pas jeter sur la voie publique. Edition Mars 2012.



**AGIT POUR LA PRÉVENTION
DES MALADIES RÉNALES
À LA RÉUNION.**

Le diabète



Qu'est ce que le diabète de type 2 ?

Le diabète est une maladie due à un **excès de sucre** dans le sang (hyperglycémie).

Dans le diabète de type 2 le pancréas ne produit plus assez d'insuline et l'organisme ne parvient plus à l'utiliser efficacement provoquant une augmentation de sucre dans le sang (hyperglycémie).

Le sucre sanguin est la source principale d'énergie pour l'ensemble de nos cellules. Il est fourni principalement par l'alimentation.

L'insuline est une hormone fabriquée par le pancréas qui va permettre au sucre sanguin de pénétrer dans les cellules.

Normalement, elle permet donc de réguler la quantité de sucre dans le sang.

Dans le diabète de type 2 :

Le pancréas ne produit plus assez d'insuline et l'organisme ne parvient plus à l'utiliser efficacement entraînant un excès de sucre dans le sang.

C'est le type de diabète le plus fréquent (80% des diabétiques).

Il apparaît en général chez les adultes et est souvent associé à une surcharge pondérale et à une prédisposition familiale.

Le diabète peut évoluer pendant des années sans aucun signe, mais l'excès de sucre va provoquer progressivement des complications.



Quels sont les facteurs de risque ?

L'Hérédité et la génétique : Les antécédents familiaux d'un des parents, d'un frère ou d'une sœur représentent un facteur de risque.

L'âge : A partir de 40 ans, il y a plus de risque de développer un diabète.

Le surpoids : L'action de l'insuline est gênée par l'excès de graisses dans le corps.

La sédentarité : Elle favorise la prise de poids.

Que peut-on faire ?

Se faire dépister régulièrement, c'est prévenir !

Environ 1/3 des diabètes de type 2 peuvent être évités en ayant une bonne hygiène de vie :

Avoir une alimentation équilibrée.

Lutter contre le surpoids.

Avoir une activité physique régulière.

Réduire sa consommation d'alcool si elle dépasse 2 verres par jour.

Si ces mesures ne suffisent pas, votre médecin vous prescrira un traitement adapté.

Quelles sont les complications ?

Les complications aiguës :

Les modifications trop importantes de la glycémie soit trop élevée (hyperglycémie) soit trop basse (hypoglycémie) peuvent entraîner des malaises allant jusqu'au coma.

Les complications chroniques :

Ces atteintes s'installent silencieusement et progressivement sur plusieurs années. Ces complications apparaissent d'autant plus souvent et d'autant plus vite que le diabète est mal équilibré.

