L E D I A B È T E

Prévenir le diabète par la nutrition :

Optez pour une alimentation équilibrée avec :



- Au moins 5 fruits et légumes par jour



- 3 produits laitiers par jours (3-4 pour les enfants et les adolescents)



- Des féculents à chaque repas et selon l'appétit



- De la viande, du poisson ou des oeufs, 1 à 2 fois par jour



- De l'eau à volonté pendant et entre les repas

Et en limitant :



- Les matières grasses (huiles, beurre, margarine, ...)



- Le sel



- Les produits sucrés (sodas, confiseries, pâtisseries, desserts lactés, etc.)



- L'alcool

Qu'est ce que c'est ?

Le diabète se caractérise par un taux de sucre trop élevé dans le sang : une hyperglycémie liée à un mauvais fonctionnement du pancréas. **Non dépisté ou mal controlé, le diabète détériore le fonctionnement des organes vitaux et entraine de graves problèmes de santé** : cécité, insuffisance rénale, maladie cardio-vasculaires ou amputation.

Il existe 3 types de diabète :

- **Le diabète de type 1 :**

Ce type de diabète se manifeste souvent dès le plus jeune âge. Le pancréas est dans l'impossibilité totale de fournir de l'insuline, l'hormone qui régule l'utilisation du sucre dans le corps, rendant l'injection d'insuline nécessaire à la vie des malades.

- **Le diabète de type 2 :**

Il s'agit de la forme la plus répandue de la maladie. La production d'insuline du pancréas est défaillante, rendant le taux de sucre dans le sang irrégulier.
Les conséquences de ce dysfonctionnement peuvent passer inaperçues. Ce type de diabète apparaît généralement à partir de 40 ans.

- **Le diabète gestationnel :**

Il Peut survenir chez les femmes enceintes et disparaît généralement après la naissance du bébé. Cependant, il peut augmenter le risque de développer un diabète plus tard dans la vie, tant pour la mère que pour le bébé.

Prévenir le diabète par une activité physique :

L'activité physique n'est pas forcément synonyme de sport :





- Marcher rapidement
- Monter des escaliers



- Jardiner



- Aller chercher les enfants à l'école à pied, faire une balade en famille



- Faire le ménage



- Aller cherche le pain à vélo plutôt qu'en voiture

L'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour permet de diminuer le risque de développer un diabète de type 2.

Asalée
Action de santé libérale en équipe

cpts Berry Vierzon Sologne
La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé Berry Vierzon Sologne