

1 LE DIABÈTE

C'est quoi ?

C'est un taux de sucre dans le sang (glycémie) trop élevé.

Le sucre (glucose) apporté par l'alimentation constitue le carburant de notre corps. Une fois absorbé, il est transporté par le sang vers l'ensemble de nos cellules. L'insuline produite par le pancréas joue le rôle d'une clé pour transférer ce sucre du sang à l'intérieur des cellules.

Le diabète provient d'un dysfonctionnement de cette régulation :

- Soit l'insuline est absente, il s'agit alors du **diabète de type 1**, anciennement appelé insulino-dépendant.
- Soit l'insuline est présente mais l'organisme est résistant à son action, il s'agit du **diabète de type 2**. Dans ce cas, **l'hérédité est un facteur déterminant**, l'excès de poids et le manque d'activité physique sont les facteurs aggravants voire déclenchants.

Quelles peuvent être les conséquences du diabète sur la santé ?

Au fil du temps, un diabète mal contrôlé, mal équilibré va altérer les vaisseaux sanguins et provoquer des complications au niveau de différents organes : cœur, artères, reins, yeux, nerfs, pieds.

Plus le diabétique est éduqué précocement, plus il peut se prendre en charge pour éviter ou retarder ces complications.

Peut-on prévenir le diabète ?

La prévention de la maladie repose sur **une bonne hygiène de vie** qui associe activité physique régulière et alimentation équilibrée et particulièrement s'il existe des facteurs de risque de développer la maladie : antécédent de diabète familial, surcharge de poids ou obésité, antécédent de diabète gestationnel, excès de cholestérol ou hypertension.

Peut-on prévenir ses complications ?

Une prise en charge précoce et efficace est le meilleur moyen de prévenir les complications. Un diabète bien maîtrisé, bien équilibré par le traitement permet de retarder ou d'éviter les complications.

Ce traitement repose sur l'hygiène de vie, les médicaments, parfois l'insuline, le suivi régulier par le médecin traitant, l'ophtalmologiste, le cardiologue et sur **l'éducation thérapeutique précoce du patient.**

NOS COORDONNÉES :

Tél. **02 51 37 89 46** - PORT. **06 48 18 04 62**

Fax **09 60 40 34 14**

vendee-diabete@orange.fr

Site internet : www.reseauvendeediabete.fr

Les Oudairies - Bd. Stéphane Moreau
85925 LA ROCHE-SUR-YON Cedex 9