LE DIABETE : UN ENJEU MAJEUR DE SANTE

Votre glycémie capillaire est anormalement élevée (hyperglycémie) : consultez votre médecin, cela ne signifie pas forcément un diabète.



+ de 4 millions de personnes atteintes en France (2024)

Deux formes principales de diabète :

Diabète de type 1

- Apparait généralement dès l'enfance ou jeune
- Maladie auto-immune : le pancréas ne produit plus d'insuline

Diabète de type 2 (90% des cas)

- Se développe généralement après 40 ans
- Discret, souvent découvert par hasard
- Lié à une hygiène de vie

Caractérisé par une **hyperglycémie* chronique**
(Taux de sucre trop élevé dans le sang de façon durable)

***L'hyperglycémie**

Niveau de sucre dans le sang trop élevé
Généralement au-dessus de 1,26 g/L à jeun

Le rôle de l'insuline

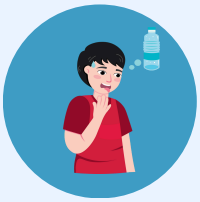
- L'insuline est une hormone produite par le pancréas.
- Facilite l'absorption du sucre par les cellules pour qu'il soit utilisé comme énergie
- Aide à réguler le taux de sucre dans le sang.

07 88 72 05 72
contact@cpts-senart.fr
http://cpts-senart.fr

LE DIABETE : UN ENJEU MAJEUR DE SANTE



Les symptômes



Soif intense



Urines abondantes



Fatigue, somnolence



Augmentation de l'appétit



Irritabilité

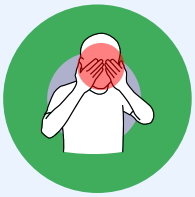


Vision flou

Les complications



Atteinte des nerfs (douleurs, engourdissement)



Rétinopathie (altération de la vision)



Maladies cardio-vasculaires



Pieds fragiles (infections, ulcères)



Hyperglycémie sévère et hypoglycémie (vertiges, maux de tête)



Insuffisance rénale



Prévention



Pratiquer une activité physique régulière



Alimentation équilibrée de type régime méditéranéen



Perte de poids si nécessaire



Sevrage tabagique

07 88 72 05 72
contact@cpts-senart.fr
http://cpts-senart.fr