

Fruits et/ou légumes

5 légumes et 2 fruits/j



Pain et autres aliments céréaliers,
pommes de terre
et légumes secs

En petite quantité à chaque repas

Lait et produits
laitiers



Allégés

Viandes
Poissons et produits de la pêche
Œufs



Sans huile et sans beurre

Matières grasses
ajoutées



À limiter

Produits sucrés



Interdits

Boissons



2-3 l d'eau/j

Sel



SEL : 3 g/j maxi

Activité physique



60 mn de marche/jour

EN RÉSUMÉ

- Le sucre est pour vous un poison;
- Mangez des légumes à tous les repas et deux fruits par jour;
- Adoptez une activité physique quotidienne et prolongée, comme une heure de marche par jour;
- Lutte contre les mauvaises habitudes : tabagisme, alcool, sédentarité, surpoids ou obésité;
- N'arrêtez jamais votre traitement;
- Consultez sans attendre si vous avez très soif, si vous urinez souvent ou si vous maigrissez;
- Si vous êtes diabétique la discipline d'un **régime** bien fait, d'une **activité physique** régulière et d'un **traitement** bien observé sont la garantie d'une bonne **qualité de vie**.

Centre médico-chirurgical de Kourou
Service de Médecine
Avenue Léopold Héder - BP 703
97387 Kourou cedex
Secrétariat : 0594 32 83 22
Consultations : 0594 32 76 82
<http://guyane.croix-rouge.fr>

croix-rouge française
Humanisons la vie



Urgence secourisme
Action sociale
+ Santé-autonomie
Formation
Action internationale

croix-rouge française
Humanisons la vie



FILIERE

sanitaire



LE
DIABÈTE

LE DIABÈTE

Le diabète sucré est une maladie fréquente et grave, que l'on traite bien mais que l'on ne guérit pas. 150 millions de personnes sont diabétiques dans le monde.

En France : 4,4% de la population a un diabète et en Guyane 7,3% (5,7 % des hommes et 8,6% des femmes).

Qu'est-ce que le diabète sucré ?

Il est défini par l'Organisation Mondiale de la Santé, par un taux de sucre glucose (glycémie) dans le sang supérieur à 1,26 g/l à jeun à 2 reprises.

Comment ça marche ?

Le diabète sucré est dû à une maladie du pancréas qui secrète l'insuline, hormone nécessaire à l'utilisation du sucre.

Il y a 2 grands types de diabète sucré :

Le diabète sucré de type 1 (5,6%) : le diabète de l'adolescent ou du sujet jeune (pic de fréquence vers 15 ans) ou **insulinodépendant** caractérisé par l'attaque des cellules du pancréas qui secrètent l'insuline par des anticorps provoquant une carence totale en insuline ;

Le diabète sucré de type 2 (91.9%) : le diabète **gras ou de la maturité** (pic de fréquence entre 45 et 55 ans) ou non insulinodépendant survenant chez les malades en surpoids (risque X 3) ou obèses (risque X 6) est dû à un « épuisement » du pancréas.

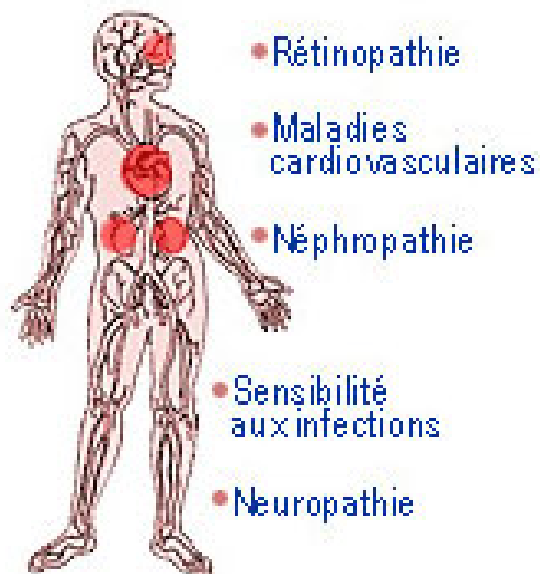
COMMENT RECONNAITRE LE DIABÈTE SUCRÉ ?

Quatre signes sont caractéristiques : la soif, l'urination fréquente, la fatigue et l'amaigrissement.

Ces signes peuvent être discrets ou absents et le diabète sucré est alors découvert lors d'une visite systématique avec recherche de sucre dans les urines ou prise de sang.

Pourquoi soigner le diabète ?

- Le diabète sucré est une maladie qui ne fait pas mal mais qui va **boucher les petites et les grosses artères** et endommager les nerfs. Il bouche les artères des pieds (gangrène et pied diabétique), des reins (insuffisance rénale), du cœur (infarctus) des yeux (cécité), du cerveau (paralysie de la moitié du corps) et il provoque l'hypertension artérielle.
- Il endommage **les nerfs** provoquant des neuropathies fréquentes et très douloureuses.
- Il favorise les **infections** à staphylocoque, à Candida et les infections urinaires.



Comment soigner le diabète ?

La mise en place d'un **traitement efficace**.

- Le **régime diabétique** sans lequel les médicaments sont inefficaces.
 - ☹ Le sucre glucose devient un poison et il faut donc arrêter d'en manger (gâteaux, chocolat, bonbons, boissons sucrées, glace, sorbet, sirop ...).
 - 😊 Deux fruits par jour sont cependant autorisés.
- L'**activité physique**, qui brûle les sucres et retarde l'artérite.
 - 😊 Faire un sport d'endurance tous les jours : vélo, marche ou natation.
- Les **médicaments** :
 - 😊 des comprimés (metformine ou sulfamides hypoglycémifiants) ou/et des injections d'insuline; à **prendre tous les jours, toute la vie**.



- Corriger les autres facteurs de risques cardio-vasculaires** : surpoids ou obésité, hypertension artérielle, hypercholestérolémie, tabagisme.

Comment surveiller le traitement du diabète sucré ?

- par des consultations régulières avec prise de la tension et du poids ;
- par la glycémie et l'hémoglobine glyquée ;
- par un bilan annuel.