



# LE DIABÈTE : UN ENNEMI DU CŒUR ET DES ARTÈRES

**Le diabète est une maladie indolore, tout au moins au début, mais qui détruit progressivement les artères et les nerfs. Ses complications touchent nos principaux organes vitaux : le cœur bien sûr, mais aussi les reins et les yeux.**

## COMMENT SAVOIR SI J'AI DU DIABÈTE ?

Soit dans un laboratoire d'analyses médicales : il suffit de faire une prise de sang à jeun pour déterminer le taux de la glycémie.

Soit à la maison ou chez son médecin traitant : pour les dépistages, il existe des lecteurs de glycémie qui permettent d'obtenir la glycémie capillaire à partir d'une simple goutte de sang prélevée au bout d'un doigt.

## QUELLES SONT LES VALEURS DITES « NORMALES », LE MATIN À JEUN ?

De **0,70 g/l à 1,10 g/l** = glycémie normale.

Entre **1,10 g/l et 1,26 g/l** = glycémie à jeun perturbée ou « pré-diabète ».

Au-delà de **1,26 g/l (7 mmol/l)** à deux reprises = diabète.

### → ATTENTION !

**Cela dépend de l'appareil qui est utilisé. De plus, les chiffres sont à interpréter en fonction de vos facteurs de risque et de votre état général. C'est pourquoi il faut toujours demander l'avis de votre médecin.**

### → IL EXISTE 2 TYPES DE DIABÈTE :

- **Type 1** (auparavant appelé diabète insulino-dépendant ou diabète du sujet jeune.) Ce diabète qui survient chez les enfants et les jeunes adultes, est causé par la destruction des cellules bêta du pancréas, le pancréas ne fabrique plus d'insuline. Le diagnostic est souvent brutal et l'unique traitement possible est à base de piqûres d'insuline.

- **Type 2** (auparavant appelé diabète non insulino-dépendant ou diabète gras du sujet de plus de 50 ans.) Ce type de diabète est le plus fréquent, il est caractérisé par une résistance à l'insuline et une carence relative de sécrétion d'insuline : le pancréas fabrique de l'insuline en quantité insuffisante et/ou l'organisme utilise mal l'insuline. Ce diabète peut évoluer sans symptôme pendant des années et générer des complications sans avoir été diagnostiqué.

## 7 CONSEILS NUTRITIONNELS pour le diabétique de type 2 en surpoids :

1. Ni le pain, ni les féculents, ni les fruits ne sont interdits !
2. Les ennemis du diabétique sont les graisses et surtout les graisses animales (dites saturées) qu'il faut réduire mais ne pas interdire.
3. Toutes les huiles sont aussi caloriques même si certaines, les mono et poly insaturées, sont bénéfiques sur le plan cardiovasculaire.
4. Les alcools apportent des calories inutiles.
5. Les viandes et les féculents diminuent rapidement la sensation de faim contrairement aux aliments glucidolipidiques (gâteaux, amuse-gueule...).
6. Arrêter l'obsession calorique punitive et culpabilisante !
7. Perdre quelques kilos.

**Et avoir une activité physique régulière !**