

Définition

Le **diabète** se caractérise par une hyperglycémie chronique, c'est-à-dire un excès de sucre dans le sang et donc un taux de glucose (glycémie) trop élevé.

Les types

Il existe 3 principaux types de diabète :

Diabète de type 1, diabète de type 2 et gestationnel.

Dans le diabète de type 2, l'âge joue un rôle important, tout comme l'hérédité et le style de vie.

Je suis à risque de diabète si...

- J'ai plus de 45 ans
- Un de mes parents est diabétique
- Mon médecin m'a déjà alerté sur un taux de sucre dans le sang (glycémie) un peu élevé
- Je suis en surpoids (indice de masse corporelle > 28 kg/m²)
- J'ai déjà fait un diabète pendant ma grossesse (gestationnel)

Ces changements **d'habitudes de vie**, peuvent permettre la **prévention du diabète** de type 2, ou du moins en retarder l'apparition, ainsi que les complications associées.
Parlez-en avec votre médecin !

Soutenu, et financé par



✉ contact@ser-diabete-idf.org

🌐 ser-diabete-idf.org

SER
Diabète
IDF

Structure
Expertise
Ressources



Prévenir le Diabète
C'est possible !

©2020 Document réalisé par l'équipe du SER Diabète IDF et les adhérents. Conception graphique et impression :

ser-diabete-idf.org

5 conseils pour prévenir le diabète



Adopter un bon équilibre alimentaire

- Consommer des aliments variés
- Manger 5 fruits et légumes par jour
- Optimiser votre consommation de fibres
- Diminuer votre consommation d'aliments gras et salés
- Limiter votre consommation d'alcool
- Ajuster vos portions



Surveiller le poids

- Calculer votre indice de masse corporelle (IMC= (Taille*Taille) / poids)



Adopter une activité physique adaptée et régulière

- L'activité physique est une composante essentielle du maintien de la santé. Elle participe à notre bien-être au quotidien
- Pratiquer 30 minutes d'activité physique dynamique journalière
- La pratique peut être répartie en plusieurs fois sur la journée (par exemple par tranche de 10 minutes)
- L'activité physique est une excellente façon de diminuer le stress, gérer votre tension artérielle et les niveaux de cholestérol et de glucose



Eviter le stress

- Privilégier un sommeil réparateur
- Être actif



Essayer d'arrêter le tabac

- Si vous fumez, il n'est jamais trop tard pour cesser

les signes d'alerte du diabète



Voici quelques signes avant-coureurs du diabète qui devraient inciter à consulter son médecin sans tarder afin de réaliser une mesure de la glycémie à jeun :



FATIGUE



SOIF INTENSE



URINES ABONDANTES



IRRITABILITÉ



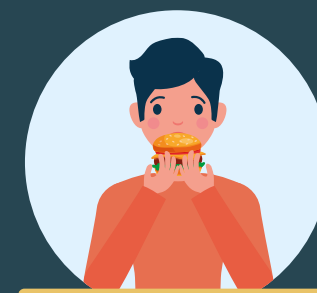
ÉTOURDISSEMENTS



PERTE DE POIDS



La prévention passe aussi par le dépistage !



FAIM EXAGÉRÉE