Le diabète C'est quoi !!

C'est une augmentation anormale et importante du taux de sucre dans le sang.

Il existe deux sortes de diabète :

•***Le diabète de type 1***, insulinodépendant, appelé diabète maigre :

•***Le diabète de type 2,*** non insulinodépendant, appelé diabète gras.

*Le **diabète*** se caractérise par une soif intense, des malaises ou nausées, des maux de tête, des troubles de la vision, une fatigue générale,... ; le diabète de type 1 est traité par l'injection d'insuline quotidienne (stylo ou pompe). Le diabète de type 2 est traité par comprimés.

Un ***diabète*** non traité peut entraîner de graves complications : la rétinopathie (yeux), l'hypertension artérielle, l'angine de poitrine (artères et cœur), la neuropathie (muscles), la perte de sensibilité du pied, la diminution des réflexes, de mauvaises cicatrisations,…

A son début, le diabétique éprouve peu de troubles, tout au plus une certaine fatigue, une augmentation de l'envie d'uriner et de boire. C'est en conséquence à l'occasion d'un examen de routine (notamment de médecine du travail) que le diagnostic va être posé plusieurs années (en moyenne 10) après le réel début de la maladie. C'est malheureusement parfois la découverte d'une grave complication qui va faire connaître l'existence de la maladie.

Seule une mesure de la glycémie à jeun permet d'affirmer le diagnostic du ***diabète de type 2***. Il faut savoir l'exiger en présence d'autres cas dans la famille, l'existence d'une obésité, d'une hypertension artérielle, d'un excès de graisse dans le sang et, pour les femmes, mise au monde d'enfant de plus de 4kg. Le dépistage précoce du ***diabète*** est une priorité de santé publique et doit permettre de prévenir l'essentiel des complications imputables au ***diabète***.

L'efficacité du traitement du diabétique nécessite l'action concertée du patient et de son médecin. Il est vivement recommandé de consulter aussi un endocrinologue et au besoin une diététicienne, car les prescriptions médicamenteuses adaptées doivent s'accompagner d'une alimentation équilibrée.

Des centaines de milliers de patients ont pu éviter de graves complications et vivent bien avec le ***diabète***, grâce à un suivi régulier de leur traitement et une bonne hygiène de vie.

Le diabète en pratique, c'est tous les jours, pour toujours.

En France, 4 000 000 diabétiques identifiés + 700 000 qui s'ignorent. On dénombre parmi les complications :

- **300 000 infarctus**
- **35 000 aveugles**
- **30 000 amputés.**

VRAI OU FAUX

Le diabète est une maladie incurable

VRAI. S'il est vrai que l'on ne guérit pas d'un diabète, il faut cependant préciser que les traitements actuels, alliés à une bonne hygiène de vie, doivent permettre à tout diabétique de mener une vie personnelle et professionnelle normale et surtout d'éviter les graves complications de cette maladie.

CHOISIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUI ME CONVIENT.

Le moindre exercice compte. Plus je suis actif, mieux je me porte. A mesure que mon corps s'adapte à mon nouveau mode de vie, je peux augmenter mes activités.

Plus je serai actif, plus j'en retirerai des bienfaits. Outre les avantages à long terme, je constaterai des avantages immédiats qui me donneront envie de continuer… avec plaisir. Je pourrai faire de nouvelles rencontres, me sentir plus détendu, avoir un meilleur sommeil, profiter davantage de la vie…

Etre actif, c'est notamment prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur, m'inscrire dans un cours, danser, passer l'aspirateur, faire mes courses tous les jours à pied plutôt qu'une fois par semaine en voiture.

Plus je bouge, mieux je me porterai, quelque soit mon âge. Il n'est jamais trop tard pour se mettre à l'activité physique.

Les actions de l'AFD 86.

- *Journées pédagogiques en milieu scolaire sur la nutrition, l'obésité et le diabète,*
- *Conférences d'information médicale tout public une à deux fois par an,*
- *Gestion de la collecte expérimentale des DASRI (déchets d'activité de soins à risques infectieux) du Grand Poitiers,*
- *Randonnées pédestres « Santé Bien-être »,*
- *Programmes de prévention par tests glycémiques*
- *Permanences en milieu hospitalier.*

Adhérez à l'AFD 86 (10 rue Fief des Hausses—86000 Poitiers) en retournant ce volet accompagné de votre chèque :

Adhésion ..... **27 €**

Adhésion du conjoint ..... **10 €**

Abonnement à la revue « Equilibre » ..... **21 €**

Votre soutien à l'AFD par un don, notamment pour la recherche .....

NOM ..... Prénom .....

Date de naissance ..... Année du diabète.....

Traitement : ☐ insuline ☐ comprimé ☐ régime ☐ pompe ☐ autre

Adresse complète .....

.....

E-mail ..... Tél .....

Comment avez-vous connu l'AFD 86 : .....

Association Française des Diabétiques 86

10, rue du Fief des Hausses

86000 POITIERS

Tel : 05 49 45 98 60

afd86@orange.fr

L'AFD 86 tient ses permanences

de 14h30 à 17h00 *(fermeture vacances estivales)*

au siège : ~~le jeudi~~ sur RV

au CHU : le 1er mardi du mois

à la Polyclinique : le 3ème mercredi du mois

VRAI OU FAUX

On devient diabétique simplement parce que l'on a mangé trop de sucre

FAUX. Le diabète de type 1 (insulinodépendant) résulte d'un dysfonctionnement du système immunitaire de l'organisme qui détruit les cellules sécrétant l'insuline. Dans le diabète de type 2 (non insulinodépendant), il existe à la fois un défaut de sécrétion de l'insuline et une perte d'efficacité de celle-ci (insulino-résistance). La consommation de sucre ne joue aucun rôle dans ces mécanismes, mais l'excès de graisses alimentaires, source de surpoids, joue un rôle majeur dans l'apparition de l'insulino-résistance.

Plus que jamais,

l'AFD 86 poursuit sa mission d'accompagnement, d'information et de soutien aux personnes atteintes de diabète et à leur entourage.

AFD 86

Association des Diabétiques de la Vienne

QUELS SONT SES OBJECTIFS ?

L'AFD concentre ses activités dans trois types de service aux diabétiques : *l'information et la prévention, l'aide et la solidarité, la défense et la protection.*

1. ***INFORMATION ET PREVENTION :*** Premier magazine sur le diabète, « Equilibre » s'adresse à tous les diabétiques et à leur entourage pour mieux comprendre et mieux vivre avec le diabète au quotidien. Tous les 2 mois, les adhérents retrouvent l'actualité du diabète, des reportages sur le terrain, des informations sur les nouveautés des traitements, des articles sur la diététique et sur l'activité physique, sans oublier des conseils pratiques pour la vie de tous les jours. Par ailleurs, au niveau départemental, des conférences sont organisées chaque année, en partenariat avec les professionnels de santé, afin d'apporter aux diabétiques des connaissances scientifiques et des techniques pour améliorer leur bien-être.

2. ***AIDE ET SOLIDARITE :*** Pour partager des expériences de vie, l'Association organise des rencontres et des animations qui permettent à ses membres de se connaître et de s'entraider.

3. ***DEFENSE ET PROTECTION :*** Il est inacceptable que l'état de santé soit prétexte à préjudices. Pour les assurances, les diabétiques entrent dans la catégorie des personnes présentant « un risque aggravé » et auxquelles sont appliquées à la fois des surprimes et la suppression de certaines couvertures. Pour pallier à cette situation, l'AFD a négocié des contrats de groupe avec des compagnies d'assurances. Ainsi, certains diabétiques peuvent-ils accéder à certaines garanties jusque-là impossibles à obtenir, comme le contrat « emprunteur » et la « prévoyance-décès ».

Imprimé par l'AFD 86—Ne pas jeter sur la voie publique