

Définition :

Le diabète est une maladie chronique caractérisée par un **excès de sucre dans le sang** (hyperglycémie).
Le taux à jeun est supérieur à 1,26g/L.

Il existe 2 types de diabète dus à des dysfonctionnement différents : qui survient lorsque **le pancréas est en incapacité à fabriquer de l'insuline** (hormone indispensable à l'absorption du glucose par les cellules), ou **lorsque les cellules elles-mêmes sont en incapacité à utiliser l'insuline pour absorber le glucose**.

Les différents types de diabète :

1) Diabète de type 1 (insulinodépendant)

Le pancréas ne produit plus d'insuline. Cela peut être causé par une attaque virale ou toxique, ou par une réaction auto-immune qui entraîne la destruction des cellules bêta du pancréas (responsables de la synthèse de l'insuline). Le diagnostic se fait généralement chez les jeunes de moins de 30ans.

2) Diabète de type 2

L'organisme devient progressivement résistant à l'insuline.

3) Cas particulier : Diabète gestationnel

Se manifeste durant la grossesse et disparaît peu après l'accouchement.



Hygiène de vie quotidienne :

- **Pratiquer une activité physique régulière** (30min par jour) non violente : marche, natation, vélo...
- **Pour limiter la transpiration** : porter des vêtements en fibres naturelles, changer de paire de chaussures tous les jours...
- **Eviter le tabac et l'alcool**
- **Surveiller ses pieds** (l'absence de cicatrisation peut devenir dangereuse en cas de plaies) : porter des chaussures confortables, laver et sécher les pieds de façon méticuleuse, hydrater les pieds quotidiennement en évitant les espaces entre les orteils, couper les ongles régulièrement avec du matériel désinfecté...)
- **Surveiller ses dents, ses yeux et ses reins**, une fois par an
- **Limitier la consommation de pamplemousse** avec la prise de votre traitement

Alimentation :

- **Manger à heures fixes** et ne jamais sauter un repas
- **Privilégier les aliments à faible indice glycémique** : le riz complet, les pâtes cuites al-dente, le pain complet, les céréales complètes, les légumes secs, les lentilles, les huiles végétales...
- **Eviter les aliments à index glycémique élevé** : la charcuterie, les fromages, les pâtisseries, les viennoiseries, les boissons sucrées, les fruits secs...
- **Privilégier la consommation de poisson** 2 à 3 fois par semaine, ou de **viande maigre** comme la volaille sans peau, le veau, et la dinde 1 à 2 fois par semaine
- **Privilégier les fruits** comme la poire, l'abricot, la pêche...
- **Eviter de boire de l'alcool** (ne pas dépasser 2 verres/jour)
- **Privilégier l'eau**, ainsi que le thé, le café et les tisanes, non sucrées
- **Eviter les boissons sucrés**, les sodas et boissons gazeuses **Combattre la surcharge pondérale** en diminuant l'apport calorique
- **Avoir toujours quelques sucres sur soi** en cas d'hypoglycémie