

# Informations sur le diabète

## ► Qu'est-ce-que le diabète ?

C'est avoir trop de **SUCRE** dans le sang

### ► COMMENT SAIT-ON QUE L'ON EST DIABÉTIQUE ?

Avec une glycémie (mesure du sucre dans le sang) supérieure à 1,26 g/l à jeun à 2 reprises.

### ► LE DIABÈTE EST UNE MALADIE QUE L'ON NE RESSENT PAS

C'est une maladie chronique qui ne se guérit pas mais qui peut souvent être évitée.

## IL Y A DIFFÉRENTS TYPES DE DIABÈTE :

### TYPE 1

► débute chez les personnes jeunes : enfants, adolescents, jeunes adultes.

### TYPE 2

► débute chez des personnes à risque qui ont :

- des diabétiques dans leur famille
- un surpoids ou une obésité
- un manque d'activité physique
- une alimentation déséquilibrée
- trop de tension artérielle et/ou de cholestérol
- une origine polynésienne
- les mamans ayant eu un gros bébé à la naissance (+ 4kg).



## LE TRAITEMENT :



• une activité physique régulière

et



• une alimentation équilibrée

et



• la gestion du stress

et si besoin



• des médicaments (comprimés et/ou piqures)

Pour tous renseignements :  
**Tél : 26.90.61**  
cedd@ass.nc  
16 rue Gallieni, Nouméa

**Programme Diabète**



## ► L'activité physique régulière

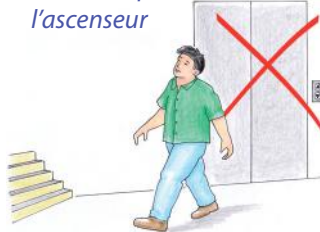
### QU'EST-CE QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Cela ne veut pas dire obligatoirement faire du sport. C'est avant tout **être actif dans sa vie quotidienne**. Cela doit être adapté à chacun, régulier et dans une bonne dynamique.

- aller chercher les enfants à l'école à pied



- prendre l'escalier au lieu de prendre l'ascenseur



- descendre du bus plus tôt et finir le trajet à pied



### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AGIT SUR VOTRE CORPS, SUR VOTRE MENTAL, DANS LE CADRE DE VOS RELATIONS SOCIALES

On peut pratiquer tous les jours en toute saison, et l'objectif est d'arriver progressivement à des séances de 30 minutes (ex : 3 x 10 minutes) sans être essoufflé.

#### ► Les bonnes conditions :

- Boire régulièrement de l'eau



- Ne pas partir le ventre vide



- Mettre des chaussures adaptées



- Ne pas dépasser vos limites



le souffle coupé,



la tête qui tourne,



ou envie de vomir.



Arrêtez immédiatement l'exercice !

L'idéal est de partager ces moments. Prenez plaisir à prendre soin de vous, à vous vider la tête et vous détendre. En vous entourant de vos proches, vous garderez une motivation et vous passerez un agréable moment...



## ► L'alimentation équilibrée

### POURQUOI FAUT-IL MANGER ÉQUILIBRÉ ?

- Pour perdre du poids ou maintenir un poids normal
- Pour répondre aux besoins nutritionnels
- Pour éviter les frustrations

### MANGER ÉQUILIBRÉ, CE N'EST PAS UN RÉGIME, C'EST :

#### ► Faire 3 repas par jour

- Ne pas sauter de repas
- Éviter les grignotages entre les repas
- Manger des féculents à chaque repas
- Manger le plus souvent possible des légumes verts
- Manger et cuisiner moins gras
- Manger 2 à 3 fruits par jour
- Remplacer la viande par le poisson au moins 3 fois par semaine
- Éviter la consommation de produits contenant du sucre ajouté
- Boire au minimum 1,5 litre d'eau par jour
- Limiter votre consommation de sel
- Limiter votre consommation d'alcool



### IL EXISTE 3 TYPES DE SUCRES

- « Le sucre ajouté » contenu dans les aliments ou boissons à goût sucré. Certains augmentent plus que d'autres la glycémie et peuvent faire prendre du poids.



- Le sucre des fruits, même si les fruits contiennent du sucre, ils sont riches en vitamines, en fibres, en minéraux et en eau. Le fruit complète le repas et comble la faim, c'est le meilleur des desserts !



- Le sucre des féculents, c'est la principale source d'énergie. Il faut la répartir sur la journée. À consommer aux 3 repas en quantités limitées. Les féculents sont indispensables à notre équilibre.



## LES LÉGUMES VERTS

Ils sont riches en vitamines, en fibres, en minéraux et en eau. Ils ralentissent le passage du sucre dans le sang et diminuent l'absorption des graisses. Ils limitent les petites faims entre les repas en ralentissant le temps de digestion.

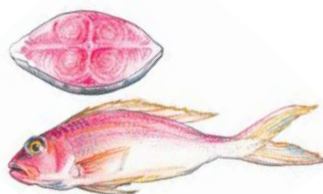
Mangez en à volonté à chaque repas !



## LES ALIMENTS RICHES EN PROTÉINES

Viandes, poissons, œufs, volailles, coquillages, crustacés, jambon... Pensez à varier ces aliments indispensables à nos besoins nutritionnels en privilégiant le poisson.

Les produits laitiers apportent aussi des protéines, à consommer uniquement si cela fait partie de vos habitudes alimentaires.



## LES GRAISSES

En contrôlant votre apport en graisses, vous stabiliserez votre poids et préserverez vos artères. Il faut limiter la consommation d'aliments gras.



Il faut diminuer la consommation de graisses animales (gras des viandes, jambon, peau du poulet...). Pour cuisiner, privilégiez les graisses végétales (huiles de tournesol, olive, colza..).



## LE SEL

Pour éviter l'Hypertension Artérielle, il faut diminuer la consommation de sel et de condiments salés.

