

LE DIABÈTE je peux l'éviter !



MINISTÈRE DE LA SANTÉ
BIEN-ÊTRE DE TAHITI

ia ārai-hia te ma'i ōmaha tihota

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

**C'est une maladie grave et silencieuse
qui, une fois installée, dure toute la vie.**

Le diabète se traduit par un excès de sucre dans le sang (hyperglycémie). L'organisme du malade ne produit pas assez d'insuline ou ne peut l'utiliser correctement. Ce manque d'insuline empêche le passage du sucre contenu dans le sang vers les organes (cœur, muscles...) et cet excès de sucre dans le sang abîme les vaisseaux sanguins.

LE DIABÈTE, TOUT LE MONDE PEUT L'AVOIR SANS LE SAVOIR

Le diabète de type 2 est le diabète le plus fréquent en Polynésie française. C'est une maladie qui peut passer longtemps inaperçue. Ainsi, 5 ou 10 ans peuvent s'écouler entre son apparition et son diagnostic.

Les signes peuvent être :

- Des plaies qui tardent à guérir,
- Des infections de la peau, des gencives, urinaires ou gynécologiques,
- Des troubles de l'érection,
- Des picotements ou une perte de sensation dans les mains ou les pieds,
- De la fatigue,
- La vue qui se brouille,
- Le besoin d'uriner souvent,
- Le besoin de boire souvent.

Le diabète peut apparaître pendant la grossesse, c'est le diabète gestationnel. Le taux de sucre (glycémie) peut revenir à la normale après l'accouchement. Cependant les risques de développer un diabète chez la mère et l'enfant plus tard sont augmentés.

LE DIABÈTE : UNE MALADIE GRAVE



Une fois installé, le diabète ne se guérit pas. Il peut seulement être contrôlé par un traitement médicamenteux, une activité physique régulière et une alimentation équilibrée.



Les vaisseaux sanguins s'abîment.

Ce sont alors les complications du diabète :

- Risque d'accident vasculaire cérébral et d'infarctus,
- Le cœur se fatigue et se détruit,
- La vue baisse. On peut devenir aveugle,
- Risque d'impuissance chez l'homme,
- Les pieds deviennent insensibles et s'infectent.
Parfois, il faut amputer,
- Les reins s'abîment. Cela peut nécessiter le recours à la dialyse.

FAITES VOUS DÉPISTER

Le diabète est dépisté par un test qui permet de mesurer le taux de sucre dans le sang à partir d'une prise de sang à jeun. Il est demandé par un médecin ou un professionnel de santé.

Si vous avez plus de 25 ans et si vous présentez un ou plusieurs de ces facteurs de risque, parlez-en à votre médecin ou à un professionnel de santé.

ÊTES-VOUS À RISQUE ?

- Vous avez un parent, un frère, une sœur diabétique,
- Vous avez un excès de poids,
- Vous bougez peu,
- Vous avez de l'hypertension artérielle,
- Vous avez trop de graisses (cholestérol, triglycérides) dans le sang,
- Vous avez eu un diabète pendant votre grossesse,
- Vous avez mis au monde un bébé de plus de 4kg.

VALEURS DE LA GLYCÉMIE VEINEUSE ET DIAGNOSTIC

Mesure de la glycémie à jeun (au moins 8h après le dernier repas)

Entre 0.80g/l et 1g/l

Normal

Entre 1g/l et 1.26g/l

Prédiabète

1.26g/l et au-dessus

Diabète

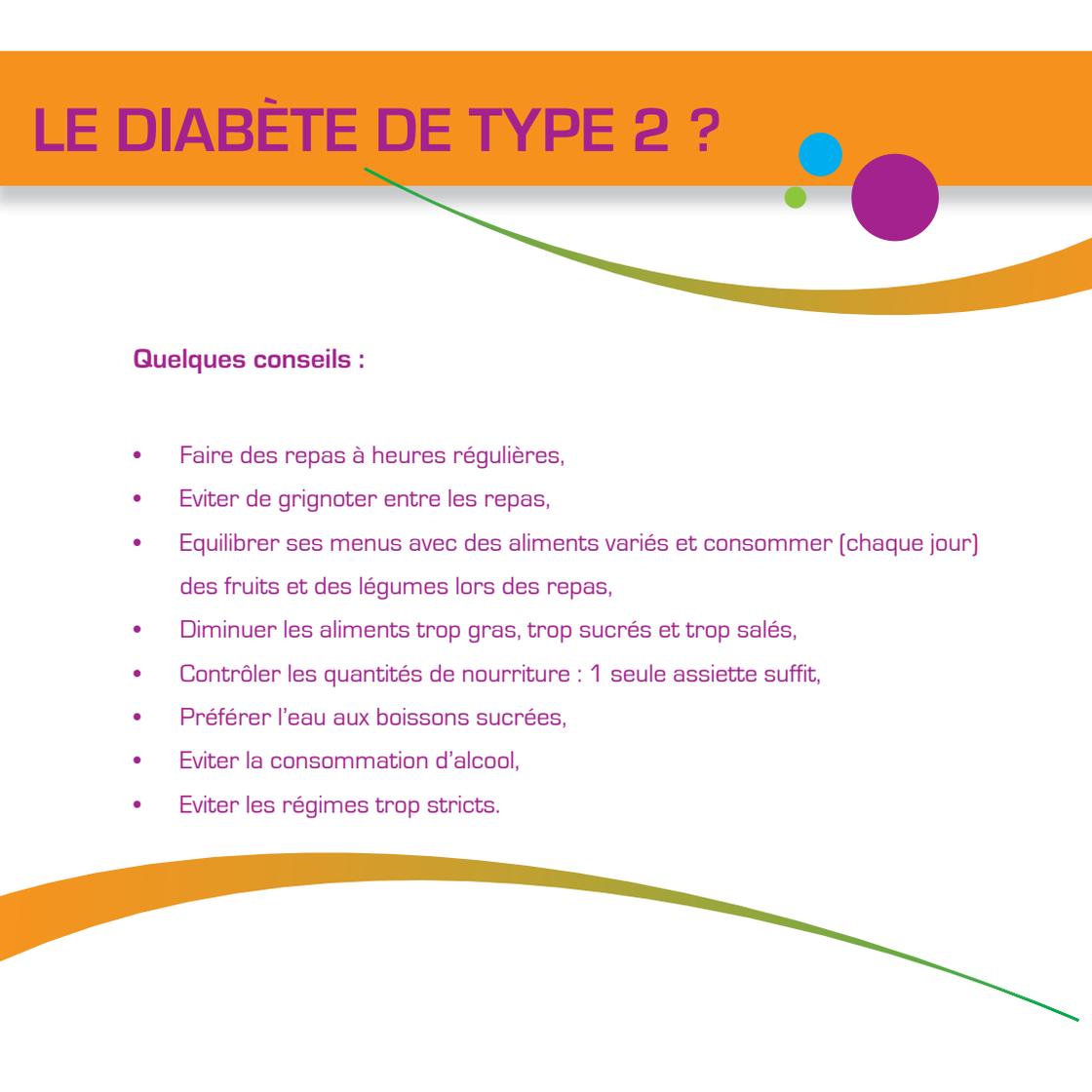
COMMENT PRÉVENIR

Les risques d'avoir un diabète de type 2 sont réduits lorsqu'on adopte des habitudes de vie saines.

JE MANGE ÉQUILIBRÉ

L'alimentation occupe un rôle important dans la prévention du diabète. Manger équilibré et varié est bénéfique et indispensable pour maintenir un poids santé. Un poids trop élevé est un risque majeur de diabète.

LE DIABÈTE DE TYPE 2 ?



Quelques conseils :

- Faire des repas à heures régulières,
- Eviter de grignoter entre les repas,
- Equilibrer ses menus avec des aliments variés et consommer [chaque jour] des fruits et des légumes lors des repas,
- Diminuer les aliments trop gras, trop sucrés et trop salés,
- Contrôler les quantités de nourriture : 1 seule assiette suffit,
- Préférer l'eau aux boissons sucrées,
- Eviter la consommation d'alcool,
- Eviter les régimes trop stricts.

JE BOUGE... PLUS !

PLUS !

FAIRE AU MOINS 30 minutes d'activité physique par jour est essentiel pour rester en forme.

PLUS !

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ne signifie pas forcément faire du sport, il est facile de bouger 30 minutes par jour en l'intégrant à son quotidien.



POUR ÊTRE ACTIF CHAQUE JOUR

JE BOUGE... PLUS !

Quelques astuces pour être actif chaque jour :

- Se déplacer à pied ou en vélo,
- S'occuper de la maison et du jardin,
- Emprunter les escaliers le plus souvent possible,
- Pratiquer une activité physique de loisirs, le soir ou le week-end, en famille ou entre amis comme par exemple : nager dans le lagon, se promener, ramer, danser, etc.



LA MAISON DU DIABÉTIQUE

Votre médecin vient de vous annoncer que vous êtes diabétique. Il peut vous orienter vers la Maison du Diabétique. C'est un centre d'éducation thérapeutique qui organise des stages pour les patients afin qu'ils vivent mieux avec le diabète.

Témoignages de stagiaires :

- Sahn : "On ne se sent pas jugé mais plutôt accompagné dans notre maladie"
- Manuia : "J'ai pris conscience qu'il fallait que je prenne soin de moi, faire attention à ce que je mange et être plus active"
- Andrée : "On nous parle du diabète et du ma'a avec des mots simples et on nous aide à trouver des solutions qui sont à la portée de tout le monde"
- Maire : "Ce que je voudrais dire à tout le monde, c'est qu'on n'est pas contagieux"
- Iotefa : "Après le stage, on maîtrise mieux sa vie de diabétique et on a moins peur, cela aide à éviter les complications de cette maladie"
- Moana : "Le stage permet de démystifier la maladie"



LES ASSOCIATIONS

D'autres associations existent pour vous aider :

Association des Diabétiques et Obèses de Polynésie française (ADOPF)

Tél : 43.96.84

Association TE APAKUA des Diabétiques des îles Marquises (Nuku Hiva)

Tél : 73.42.48

Association des Diététiciens de Polynésie française (ADPF)

Site Internet : www.adpf.pf

Contact mail : diet-polynesie.asso@mail.pf



Association TE APAKUA

Des diabétiques des Îles Marquises



ÛTE AREĂREĂ

Quand mon corps est comme une ancre de bateau et lourd comme un fardeau...
Ecoutez bien notre message chers amis ! Evitez de rester inactifs.

Dès que le soleil se lève, fais un petit tour dans ton jardin.

Ta passion valorisera tes efforts.

Il fait chaud mais ne te décourage pas.

Si tu transpires, réhydrate-toi.

Regarde-toi maintenant : quel beau corps musclé !

Et madame aime te regarder...

Et toi, chère maman, que fais-tu ?

Et si tu pensais un peu à toi, si tu allais ramer ?

Ramer est excellent pour ton moral.

Ramer est excellent pour ta santé.

Pensez aussi à vos enfants :

du taro, du ufi, des bananes, du poisson grillé, c'est ça un bon repas équilibré !

Pourquoi avoir les yeux plus gros que le ventre ? Prends soin de ton corps !

Si maman mange équilibré, elle est belle.

Si papa fait des activités, il est agréable à regarder.

Parce que si l'on parle du diabète, c'est une association du diable et de la bête.

Si tu ne fais pas attention, le diable et la bête te mangeront les entrailles.

Prends soin de ton corps. Mange équilibré, va courir !

Maman est en forme et papa adore ça.

Prends soin de ton corps. Mange équilibré, va courir !

Papa est bien musclé et maman aime ça.

Prends soin de toi, prends soin de ta famille.

Allez courir ! Allez danser ! Allez marcher !