N'attendez pas l'accident cardiaque faites vous dépister !

Ko say lé ?

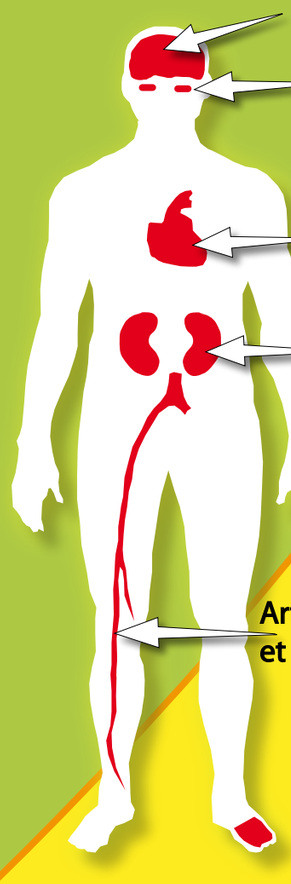
Le diabète

l'île de la Réunion est le département français le plus touché par le diabète...

Pourquoi le diabète est-il dangereux?

Le diabète est défini par un taux élevé de sucre dans le sang: hyper glycémie. le diabète de type 2 représente 90% des cas de diabète.

Le diabète évolue pendant lonptemps à bas bruit mais l'excès de sucre dans le sang risque de provoquer des lésions au niveau de la paroi des artères (artères du cerveau, des yeux, du coeur, des reins, des jambes).



Pourquoi le diabète est-il si fréquent à la Réunion ?

2 adultes sur 10 sont diabétiques sur l'île

2 adultes sur 10 sont diabétiques. Le diabète est en constante augmentation du fait du vieillissement de la population et de l'augmentation des facteurs favorisants comme la sédentarité, l'obésité et le manque d'activité physique.

L'explosion récente du diabète à la Réunion est à relier avant tout à l'occidentalisation rapide du mode de vie : diminution de l'activité physique, télévision, automobile, alimentation trop riche en graisse et en sucre, supermarchés.

Les diabétiques ont des risques d'infections supérieurs (baisse des défenses immunitaires) et une mauvaise cicatrisation en cas de plaie. Les pieds sont particulièrement exposés aux traumatismes. L'hygiène au niveau des pieds doit donc être particulièrement soignée.

Calculez votre risque de diabète !

Mettez une croix dans le rond si l'affirmation est exacte

- J'ai du diabète dans ma famille. ○
- J'ai plus de 40 ans. ○
- J'ai probablement un excès de poids ou un tour de taille excessif. ○
- Je n'ai pas d'activité physique régulière ou je regarde souvent la télévision. ○
- Je mange « gras », je mange beaucoup de viande et charcuteries. ○
- Je consomme régulièrement du sucre, gâteaux ou boissons sucrées. ○
- Je suis une femme qui a eu un gros bébé à la naissance. ○

Mon total de croix : ○

C'est simple : Plus j'ai de croix, **plus mon risque de diabète est élevé.**

N'attendez pas l'accident cardiaque, **faites vous dépister** par une glycémie!!! surtout si votre risque de diabète est important. Parlez en à votre médecin.

Que faire pour éviter le diabète ?

Avoir une activité physique

La durée de l'exercice doit être de 30 minutes et régulière : 3 à 4 fois par semaine. les sports d'endurance sont mieux adaptés à la protection contre le diabète et les maladies cardio-vasculaires : marche rapide, vélo, footing, natation douce, aquagym. . Chez les jeunes, tous les sports sont possibles (foot, surf, natation, tennis, combat). Ils doivent être adaptés à vos envies et vos capacités physiques.

L'exercice physique, c'est aussi :

faire ses courses à pied, aller travailler en vélo, promener son chien.

Retrouvez toute votre énergie grace à une alimentation équilibrée !

Des fruits à chaque repas, des légumes midi et soir, moins de graisses et de viandes grasses .Les huiles sélectionnées en fonction de leurs utilisations.

Ne pas supprimer les féculents, c'est à dire les sucres lents comme le riz ,les grains, le pain ou les pâtes.

Et le carry créole ?

Le repas traditionnel réunionnais avec riz, grains brèdes, viande ou poisson, à chaque repas est tout à fait équilibré. Mais ce sont les quantités trop généreuses et l'excès d'huile dans les carrys, ainsi que tous les extras: boissons sucrées et grignotages qui favorisent le diabète.

Les bons réflexes pour éviter d'avoir le diabète .

Ne pas faire :

Ne pas vous gaver de chips, bonbons et boissons sucrées.

Ne pas rester scotché devant la télé et les jeux vidéos.

Faire :

Bougez, marchez, courez, dansez.
Pensez «diet».

Les effets néfastes du diabète sont **évitables** par le contrôle de la glycémie et la lutte contre les facteurs de risque de maladies cardio-vasculaires: (hypertension artérielle, excès de cholestérol, tabac, surpoids, sédentarité, stress).

Lilly

CENTRE DE REEDUCATION SAINTE CLOTILDE

A M B

Réalisation: «Cardio Run Production» - Dr Ph BLANC : cardiologue - Dr F FAVIER : Chercheur à l'ISERM - P CAMPO et S MAUNIER : chargés de projets / Validation (Comité scientifique de Cardiorun) WWW.cardiorun.com

Cardio Run Production